



ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΤΙΒΟΥ (ΙΑΑΦ)

«ΣΤΙΒΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ» ΤΗΣ ΙΑΑΦ

ΕΝΑ ΟΜΑΔΙΚΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



**ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΤΙΒΟΥ ΠΑΙΔΙΩΝ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2. ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ «ΣΤΙΒΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ» της IAAF

- 2.1 Στόχοι
- 2.2 Αρχή Ομαδικής Συνεργασίας
- 2.3 Ηλικιακές Ομάδες και Αγωνιστικό Πρόγραμμα
- 2.4 Εξοπλισμός
- 2.5 Χώρος και Διάρκεια

Οδηγίες για Χρήση και Ασφάλεια

3. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ I – Αγωνίσματα για ηλικίες 7/8 ετών

- 3.1 Σκυταλοδρομία Ταχύτητας/Εμποδίων τύπου «πήγαινε έλα»
- 3.2 Αγώνας Δρόμου Αντοχής διάρκειας 8 λεπτών
- 3.3 Φόρμουλα 1
- 3.4 Άλματα Χωρίς Φόρα
- 3.5 Τρέξιμο “Σκάλας”
- 3.6 Σταυρωτά Άλματα
- 3.7 Άλματα με Σκοινάκι
- 3.8 Άλμα Τριπλούν σε Οριοθετημένο Χώρο
- 3.9 Ρίψη Ακοντίου Μικρών Παιδιών
- 3.10 Ρίψη Ιατρικής Μπάλας από Γονάτιση
- 3.11 Ρίψη Στόχου πάνω από Εμπόδιο

ΕΝΟΤΗΤΑ II - Αγωνίσματα για ηλικίες 9/10 ετών

- 3.12 Αγώνας Δρόμου Αντοχής Αυξανόμενου Ρυθμού
- 3.13 Σκυταλοδρομία Ταχύτητας/Εμποδίων/Σλάλομ τύπου «πήγαινε έλα»
- 3.14 Άλμα επί κοντώ σε μήκος

- 3.15 Άλμα σε Μήκος (με συγκεκριμένους κανόνες)
- 3.16 Περιστροφική Ρίψη
- 3.17 Ρίψη προς τα πίσω επάνω από το κεφάλι

ΕΝΟΤΗΤΑ II - Αγώνισματα για ηλικίες 11/12 ετών

- 3.18 «Στροφές Φόρμουλα»: Αγώνας Δρόμου Ταχύτητας / Εμποδίων
- 3.19 «Στροφές Φόρμουλα»: Σκυταλοδρομία Ταχύτητας
- 3.20 Δρόμος με Εμπόδια
- 3.21 Δρόμος Αντοχής 1.000μ
- 3.22 Ρίψη Παιδικού Ακοντίου
- 3.23 Ρίψη Παιδικού Δίσκου
- 3.24 Άλμα επί Κοντώ σε μήκος πάνω από σκάμμα
- 3.25 Άλμα σε Μήκος Μικρής Φόρας
- 3.26 Άλμα Τριπλούν Μικρής Φόρας

4. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΓΩΝΑ

- 4.1 Σύστημα Βαθμολόγησης
- 4.2 Βαθμολογία Δρομικών Αγωνισμάτων
- 4.3 Βαθμολογία Αλμάτων και Ρίψεων
- 4.4 Μέτρηση στα Άλματα και Ρίψεις
- 4.5 Τελική Κατάταξη

5. ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

- 5.1 Προετοιμασία
- 5.2 Δηλώσεις και Πινάκια Αγωνισμάτων
 - 5.2.1 Έντυπα Δηλώσεων Ομάδων
 - 5.2.2 Έντυπα Αγώνισματος
- 5.3 Πίνακας Αποτελεσμάτων
- 5.4 Προσδιορισμός Ομάδων / Διαμόρφωση Εγκατάστασης
- 5.5 Οργανωτικό Προσωπικό και Βοηθοί
- 5.6 Επίσημη Ανακοίνωση Αποτελεσμάτων

6. ΕΝΤΥΠΑ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΕΣ

- 6.1 Πίνακας εξοπλισμού (9 ομάδες)
- 6.2 Οργάνωση Σταθμών Αγώνα
- 6.3 Έντυπα και άλλοι πίνακες
- 6.4 Πίνακας Προσωπικού Διοργάνωσης

Συνημμένα

- 1. Περιστροφές ομάδων στους αγώνες Στίβου για Παιδιά
- 2. Ασφάλεια συμμετεχόντων
- 3. Υπόδειγμα Διπλώματος

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από τη στιγμή που στα παιδιά αρέσει να συναγωνίζονται το ένα το άλλο και δεν χάνουν ευκαιρία για επικράτηση επί συνομηλίκων αντιπάλων, ο Στίβος με την ποικιλία αγωνισμάτων του, παρέχει μία εξαιρετική ευκαιρία για αυτού του είδους τις διαδραστικές ενέργειες μεταξύ συνομηλίκων. Φαίνεται λοιπόν ότι ο Στίβος παραμένει μία ειδική αναφορά για αυτές τις δράσεις, αναγκάζοντας τους θεματοφύλακες του αθλήματός μας να αφιερώσουν αγωνιστικές δράσεις αποκλειστικά για παιδιά.

Τις περισσότερες φορές, οι αγώνες των παιδιών σε αυτό το άθλημα είναι μικρογραφίες των αγώνων για ενήλικες. Η ανεπαρκής αυτή δημιουργία κανόνων οδηγεί συχνά σε πρόωμη εξειδίκευση η οποία ξεκάθαρα αντιβαίνει στις ανάγκες των παιδιών για αρμονική ανάπτυξη. Ακόμα επιφέρει πρόωμο ελιτισμό ο οποίος είναι επιβλαβής για την πλειονότητα των παιδιών.

Μετά από πολλές έρευνες και μελέτες επί του θέματος, η πρόκληση για την IAAF ήταν να σχηματίσει μία νέα έννοια για τον Στίβο που θα ανταποκρίνεται με μοναδικό τρόπο στις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών.

Οποιαδήποτε πρόταση στο ίδιο μήκος κύματος θα πρέπει να λαμβάνει σταθερά υπόψη (αγωνίσματα, διοργάνωση κλπ) τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

- να προσφέρει στα παιδιά προσελκυστικό Στίβο
- να προσφέρει στα παιδιά εφαρμόσιμο Στίβο
- να προσφέρει στα παιδιά διδακτικό Στίβο

Η εργασία αυτή της IAAF θα πρέπει να ταιριάζει με αυτές τις προδιαγραφές, αλλά και επιπρόσθετα με τις απαιτήσεις των διοργανωτών αγώνων που δεν είναι άλλο από τη διασφάλιση του πραγματοποιήσιμου των αγωνιστικών μορφών που προτείνονται.

Την άνοιξη του 2001, η Ομάδα Εργασίας «IAAF Kid's Athletics» πήρε την πρωτοβουλία και ανέπτυξε μία έννοια αγώνων για παιδιά που αποτελούσε μία ξεκάθαρη απομάκρυνση από το ενήλικο μοντέλο του Στίβου. Η ιδέα από εδώ και στο εξής λέγεται «IAAF Kid's Athletics» και περιγράφεται στις ακόλουθες σελίδες.

Αργότερα, το 2005, η IAAF δημιούργησε μία παγκόσμια πολιτική στίβου για τη νεολαία από 7 μέχρι 15 χρονών. Αυτή η πολιτική έχει δυο στόχους:

- να καταστήσει το Στίβο ως το πιο πρακτικό ατομικό άθλημα στα σχολεία σε όλο τον κόσμο
- να δώσει την ευκαιρία στα παιδιά από τις ομοσπονδίες και όχι μόνο να προετοιμαστούν για το μέλλον τους στο Στίβο με τον πιο αποδοτικό τρόπο.

Αυτή η προσέγγιση στρέφεται σε μορφές αγώνων που είναι κατάλληλοι σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες καθώς επίσης και στους φορείς που θα εφαρμόσουν αυτό το πρόγραμμα. Αυτοί οι αγώνες αποτελούν την οργανωτική δομή για την εξάσκηση των παιδιών του Στίβου, την προπόνηση των αθλητών, την εκπαίδευση των προπονητών, κριτών κλπ...

2. ΕΝΝΟΙΑ ΤΩΝ «ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ»

Οι «Κινητικές Δεξιότητες» στοχεύουν να προκαλέσουν ενθουσιασμό και διασκέδαση παίζοντας «στίβο». Νέα αγωνίσματα και καινοτόμες διοργανώσεις δίνουν τη δυνατότητα

στα παιδιά να ανακαλύψουν βασικές κινητικές δράσεις: ταχύτητα, αντοχή, άλματα, ρίψεις ουσιαστικά σε οποιοδήποτε χώρο (στάδιο, προαύλιο, κλειστό στάδιο, οποιαδήποτε αθλητική εγκατάσταση κλπ).

Τα αγωνίσματα αυτά θα δώσουν στα παιδιά την ευκαιρία να αποκομίσουν τα σημαντικότερα οφέλη του Στίβου μέσα από την πρακτική εξάσκηση όπως είναι η υγεία, η εκπαίδευση και η αυτοεκτίμηση.

2.1 ΣΤΟΧΟΙ

Οι στόχοι της πρότασης «Στίβος για Παιδιά» είναι:

- η δραστηριοποίηση μεγάλου αριθμού παιδιών ταυτόχρονα
- η βιωματική εμπειρία βασικών και ποικίλων κινητικών στερεοτύπων και δεξιοτήτων
- η διαμόρφωση αντίληψης ότι ένα καλό αποτέλεσμα δεν οφείλεται απαραίτητα στα δυνατότερα ή στα ταχύτερα παιδιά
- η κατανόηση ότι οι απαιτούμενες ικανότητες ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και προϋποθέτουν ικανότητες μυϊκού συντονισμού
- ο χαρακτήρας της περιπέτειας που αντανακλά στο πρόγραμμα και προσφέρει κινητικές προκλήσεις κατάλληλες για παιδιά
- η δομή και η βαθμολογία των αγωνισμάτων με εύκολο τρόπο να στηρίζεται σε κατάταξη ομάδων
- η ολιγομελής παρουσία οργανωτών και βοηθών
- η στελέχωση των αγωνιστικών ομάδων ανακατωμένα με αγόρια και κορίτσια

Οι στόχοι του περιεχομένου του «Στίβος Για Παιδιά» είναι:

Η προαγωγή της υγείας

Ένας από τους κύριους στόχους όλων των αθλητικών δραστηριοτήτων πρέπει να είναι η ενθάρρυνση των παιδιών για παιχνίδι και η χρησιμοποίηση των ενεργειακών τους αποθεμάτων με σκοπό να θωρακίσουν την υγεία τους. Ο Στίβος είναι έτσι σχεδιασμένος ώστε να ανταποκρίνεται σε αυτή την πρόκληση με την ποικιλία της φύσης των δράσεων και τα φυσικά χαρακτηριστικά που απαιτούνται.

Οι αυξανόμενες απαιτήσεις (σε σχέση με την ηλικία) των τύπων των παιχνιδιών συνεισφέρουν στη γενική και αρμονική ανάπτυξή τους.

Η κοινωνική αλληλεπίδραση

Ο «Στίβος για Παιδιά» αποτελεί ένα θετικό παράγοντα αλληλεπίδρασης των παιδιών σε ένα κοινωνικό υπόβαθρο. Στα αγωνίσματα ομάδων στα οποία ο καθένας συμβάλλει και συμμετέχει στο παιχνίδι δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να καταλάβουν να γνωρίσουν αλλά και να αποδεχτούν τις διαφορές τους. Η απλότητα των κανόνων των παιχνιδιών και η ακίνδυνη φύση των προσφερομένων αγωνισμάτων, επιτρέπουν στα παιδιά να αναλάβουν ενίοτε ακόμα και ρόλο κριτών ή και προπονητών ομάδων. Αυτές οι αρμοδιότητες όταν αναλαμβάνονται αποτελούν ξεχωριστές στιγμές με έμμεσο αντίκτυπο στην διαμορφούμενη κοινωνικοποίηση και υπευθυνότητα όπως αυτές αναπτύσσονται στις μικρές ηλικίες.

Χαρακτήρας περιπέτειας

Τα παιδιά νιώθουν την ανάγκη να κερδίσουν σε οποιοδήποτε αγώνα παίρνουν μέρος. Αν ένα αποτέλεσμα διαγράφεται αρνητικό, τότε τα παιδιά χάνουν το ενδιαφέρον τους και η

προσπάθειά τους ατονεί ή ακόμα και διακόπτεται. Η προτεινόμενη δράση στο σύνολό της στοχεύει να διατηρήσει το τελικό αποτέλεσμα του αγώνα απρόβλεπτο μέχρι και το τελευταίο αγώνισμα. Αυτό αποτελεί και την ειδοποιό διαφορά στο κίνητρο για συνεχή προσπάθεια των παιδιών.

2.2 ΑΡΧΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η ομαδική συνεργασία αποτελεί μία βασική αρχή του «Στίβος για Παιδιά». Όλα τα μέλη μίας ομάδας συμβάλλουν στο τελικό αποτέλεσμα είτε στην περίπτωση των δρομικών αγωνισμάτων (σκυταλοδρομίες) είτε ως ατομικοί συντελεστές στη συνολική βαθμολόγηση ομάδας (σε κάθε αγώνισμα). Η ατομική συμμετοχή συμβάλλει στο αποτέλεσμα της ομάδας και ενισχύει την έννοια της πολυτιμότητας της συμμετοχής κάθε παιδιού ξεχωριστά. Κάθε παιδί παίρνει μέρος σε όλα τα αγωνίσματα κάτι το οποίο αποτρέπει και την πρόωρη εξειδίκευση. Οι ομάδες τέλος είναι μικτές (αποτελούνται από 5 κορίτσια και 5 αγόρια κατά προτίμηση).

2.3 ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ο «Στίβος για Παιδιά» έχει διαμορφωθεί για τρεις ηλικιακές ομάδες:

- Ενότητα I : παιδιά ηλικίας 7 & 8 ετών
- Ενότητα II : παιδιά ηλικίας 9 & 10 ετών
- Ενότητα III: παιδιά ηλικίας 11 & 12 ετών

- Όλα τα αγωνίσματα της Ενότητας I & II διεξάγονται ως ομαδικά αγωνίσματα.

- Τα αγωνίσματα της Ενότητας III διεξάγονται ως σκυταλοδρομίες ή ατομικά αγωνίσματα στα οποία οι Ομάδες που συμμετέχουν αποτελούνται από δυο μισά μίας ολόκληρης ομάδας. Σε αγώνες νέων για να μεταβούμε από ένα ομαδικό σε ένα ατομικό σχηματισμό, σχηματίζονται ομάδες αγώνα που αποτελούνται από πολλά μέλη από δυο ομάδες. Η μεθόδευση αυτής της σημαντικής διαφοράς είναι θεμελιώδης.

- Όλα τα παιδιά σε κάθε Ομάδα θα πρέπει να αγωνιστούν πολλές φορές.

- Τα αγωνίσματα διεξάγονται σύμφωνα με την αρχή της επιστροφής, έτσι ώστε οι Ομάδες να επιστρέφουν σε κάθε σταθμό αγώνα. Για κάθε σταθμό, σε κάθε μέλος Ομάδας διατίθεται 1 λεπτό συμμετοχής (10 παιδιά = 10 λεπτά). Μετά τη διεξαγωγή όλων των διαφορετικών αγωνιστικών δοκιμασιών (τρέξιμο ταχύτητας, εμπόδια, ρίψη, άλματα) όλες οι Ομάδες παίρνουν μέρος ταυτόχρονα στον αγώνα αντοχής στο τέλος της ημέρας.

Προτάσεις νέων αγωνισμάτων για τις τρεις ηλικιακές ομάδες 7/8, 9/10 & 11/12 ετών

Οι προτάσεις για κάθε ηλικιακή ομάδα μπορούν να αναπροσαρμοστούν. Κάποια παιδιά μπορούν να αλλάξουν και να μετακινηθούν σε διαφορετικές ομάδες αγωνισμάτων (συνηθέστερα στη νεότερη κατηγορία όταν είναι αρχάριοι).

Η πλήρης γκάμα αγωνισμάτων που θα επιλεγεί θα πρέπει να έχει αποφασιστεί σε προηγούμενα οργανωτικά μήτιγκ. Επιπρόσθετες αγωνιστικές παρεμβάσεις στο πρόγραμμα

θα πρέπει να εγγυώνται ότι τα παιδιά θα βιώσουν την εμπειρία από τις ποικίλες αθλητικές δράσεις και θα καρπωθούν τα οφέλη μιάς εκτενούς γυμναστικής δράσης.

Ηλικιακές Ομάδες (Ετη)	7-8	9-10	11-12
Αγωνίσματα Δρόμου / Ταχύτητες			
Σκυταλοδρομία Ταχύτητας / Εμποδίων τύπου «πήγαινε έλα»	X	X	
«Στροφές Φόρμουλα»: Αγώνας Δρόμου Ταχύτητας / Εμποδίων			X
«Στροφές Φόρμουλα»: Σκυταλοδρομία Ταχύτητας.			X
Σκυταλοδρομία Ταχύτητας		X	X
Εμπόδια			X
Φόρμουλα 1 (Ταχύτητες – Εμπόδια – Σλάλομ τρέξιμο)	X	X	
Αγώνας Δρόμου Αντοχής διάρκειας 8 λεπτών	X	X	
Αγώνας Δρόμου Αντοχής Αυξανόμενου Ρυθμού		X	X
Δρόμος Αντοχής 1.000μ			X
Άλματα			
Άλμα επί κοντώ σε μήκος		X	X
Άλμα επί Κοντώ σε μήκος πάνω από σκάμμα			X
Άλματα με Σκοινάκι	X		
Άλμα Τριπλούν Μικρής Φόρας			X
Άλματα Χωρίς Φόρα	X	X	
Σταυρωτά Άλματα	X	X	X
Άλμα σε Μήκος Μικρής Φόρας			X
Τρέξιμο “Σκάλας”	X	X	
Άλμα Τριπλούν σε Οριοθετημένο Χώρο	X	X	X
Άλμα σε Μήκος (με συγκεκριμένους κανόνες)		X	X
Ρίψεις			
Ρίψη Στόχου πάνω από Εμπόδιο	X	X	
Ρίψη Παιδικού Ακοντίου			X
Ρίψη Ακοντίου Μικρών Παιδιών	X	X	X
Ρίψη Ιατρικής Μπάλας (από γονάτιση)	X	X	X
Ρίψη Παιδικού Δίσκου			X
Ρίψη προς τα πίσω επάνω από το κεφάλι		X	X
Περιστροφική Ρίψη		X	X
Σύνολο προτεινόμενων αγωνισμάτων	8	9	10

2.4 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Σε μερικές περιπτώσεις απαιτείται εξειδικευμένος εξοπλισμός για τη διεξαγωγή του προγράμματος «Στίβος για Παιδιά». Ο εξοπλισμός πάντως θα πρέπει να τοποθετείται πολύ εύκολα, να μεταφέρεται χωρίς προβλήματα και να εγκαθίσταται ή να απεγκαθίσταται γρήγορα.

Αν ο απαιτούμενος εξοπλισμός δεν μπορεί να αποκτηθεί για κάποιους λόγους, το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί με απλά υλικά που μπορεί να βρεθούν στο χώρο ή με χειροποίητα προϊόντα. Το πιο σημαντικό κριτήριο είναι τα υλικά να είναι κατάλληλα, ασφαλή για τα παιδιά και να διασφαλίζουν αξιόπιστα αποτελέσματα.

2.5 ΧΩΡΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Οι απαιτήσεις χώρου για τη διεξαγωγή του προγράμματος «Στίβος για Παιδιά» είναι ξεκάθαρες. Ένας επίπεδος χώρος (π.χ. χλοοτάπητας, καθαρό και στρωμένο έδαφος, κάποιο γήπεδο ή άσφαλτος διαστάσεων 60μ X 40μ) είναι το μόνο απαραίτητο.

Τα αγωνίσματα ολοκληρώνονται εντός ενός καθαρού χρονικού ορίου και ενός ξεκάθαρα αγωνιστικού πλαισίου. Ένας αγώνας «Στίβου για Παιδιά» (με 9 ομάδες και 10 μέλη η καθεμία) μπορεί να ολοκληρωθεί σε περίπου 2 ώρες συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανακοίνωσης των αποτελεσμάτων.

Εναλλακτικά μιάς πλήρους δράσης με 9 ομάδες, θα μπορούσαν να διεξαχθούν μικρότερα αγωνίσματα με συνδυασμό 6 ομάδων και 7 αγωνισμάτων (3 δρομικά, 2 αλτικά και 2 ριπτικά αγωνίσματα). Σε αυτή την περίπτωση ο ολοκληρωμένος αγώνας δεν μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από 1 ώρα και 15 λεπτά συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανακοίνωσης των αποτελεσμάτων.

Οδηγίες για Χρήση και Ασφάλεια

Τα αγωνίσματα που αναλύονται στη συνέχεια είναι χωρισμένα σε κατηγορίες με βάση την ηλικία των παιδιών. Είναι κατάλληλα στις ηλικιακές κατηγορίες όπως ακριβώς αναφέρεται στην παρούσα εργασία ως προτεραιότητα. Εντούτοις, οι οργανωτές και οι καθοδηγητές των παιδιών θα πρέπει να αξιολογήσουν τις πραγματικές δυνατότητες των παιδιών και να είναι ικανοί να τους προσφέρουν τις πιο κατάλληλες δραστηριότητες.

Είναι ίσως σημαντικό να γίνει η πρώτη γνωριμία των αρχαρίων των 9/10 ετών σε αγωνίσματα της νεότερης κατηγορίας 7/8 ετών.

Αυτή η πρόταση είναι χρήσιμη για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.

Σε κάθε περίπτωση συστήνεται η διεύρυνση της ποικιλίας των αγωνισμάτων της μεγαλύτερης κατηγορίας με αγωνίσματα από τη νεότερη κατηγορία.

Π.χ. «Φόρμουλα 1», «Σταυρωτά άλματα», «Ρίψη ιατρικής μπάλας από γονάτιση» μπορούν να προταθούν για τα παιδιά ηλικίας 9/10 ετών κλπ

3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

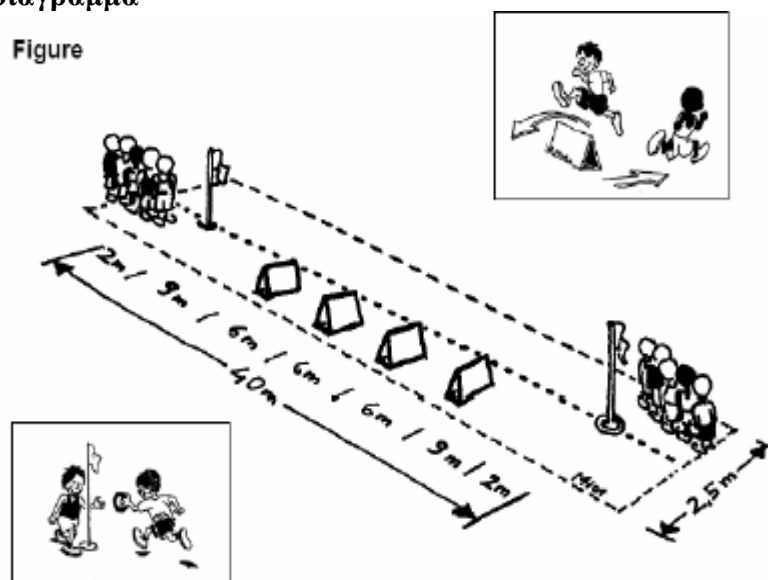
- Αγώνισμα 7/8 ετών

3.1 Σκυταλοδρομία Ταχύτητας / Εμποδίων τύπου «πήγαινε έλα»

Σύντομη Περιγραφή: Σκυταλοδρομία τύπου «πήγαινε έλα» με ταχύτητες και εμπόδια

Σχεδιάγραμμα

Figure



Διαδικασία

Ο εξοπλισμός διατάσσεται σύμφωνα με το παραπάνω σχεδιάγραμμα. Για κάθε ομάδα είναι απαραίτητοι δυο διάδρομοι: ένας διάδρομος με εμπόδια και ο άλλος χωρίς εμπόδια. Η πρώτη απόσταση είναι αυτή με τα εμπόδια και στη συνέχεια τα μέλη των ομάδων τρέχουν γρήγορα όπως σε μια κανονική σκυταλοδρομία. Το αγώνισμα ολοκληρώνεται όταν όλα τα μέλη της ομάδας έχουν τρέξει και τα δυο σκέλη της απόστασης. Η σκυταλοδρομία έχει διαταχθεί έτσι ώστε η αλλαγή της σκυτάλης να γίνεται με το αριστερό χέρι.

Βαθμολογία

Η κατάταξη προκύπτει σύμφωνα με τον χρόνο: νικήτρια ομάδα είναι αυτή που σημειώνει το γρηγορότερο χρόνο. Οι επόμενες ομάδες κατατάσσονται σύμφωνα με το χρόνο τερματισμού τους.

Βοηθοί

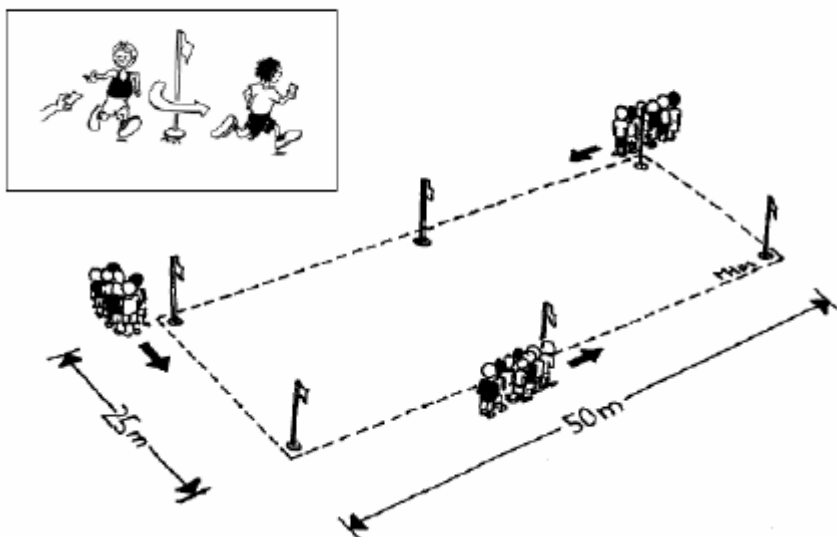
Απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Αυτό το πρόσωπο θα έχει τα ακόλουθα καθήκοντα:

- Θα ελέγχει τη ροή του αγώνα
- Θα κρατάει χρονόμετρο
- Θα βαθμολογεί και θα καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγώνισματος.

3.2 Αγώνας Δρόμου Αντοχής διάρκειας 8 λεπτών

Σύντομη Περιγραφή: Αγώνας δρόμου 8 λεπτών σε διαδρομή 150μ περίπου

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Κάθε ομάδα έχει να τρέξει γύρω από μία διαδρομή περίπου 150μ (βλέπε σχέδιο) από συγκεκριμένο σημείο αφετηρίας. Κάθε μέλος ομάδας προσπαθεί να τρέξει γύρω από τη διαδρομή όσο συχνότερα γίνεται εντός 8 λεπτών. Το σήμα εκκίνησης δίνεται για όλες τις ομάδες ταυτόχρονα (με σφυρίχτρα ή με πιστόλι εκκινήσεων κλπ).

Κάθε μέλος ομάδας ξεκινάει με μία κάρτα (μπάλα, κομμάτι χαρτί ή οτιδήποτε άλλο) την οποία πρέπει να επιστρέψει πίσω στην ομάδα του μετά την ολοκλήρωση ενός γύρου της διαδρομής. Πριν ξεκινήσει εκ νέου παίρνει πάλι μία καινούρια κάρτα κ.ο.κ. Μετά τη συμπλήρωση 7 λεπτών το τελευταίο λεπτό ανακοινώνεται με σφύριγμα ή πιστολιά. Μετά και τη συμπλήρωση των 8 λεπτών η ολοκλήρωση του αγώνα υποδεικνύεται πάλι με το τελικό σήμα (σφύριγμα ή πιστολιά).

Βαθμολογία

Έχοντας τελειώσει η κούρσα, όλοι οι συμμετέχοντες κρατάνε στο χέρι τις κάρτες που συγκέντρωσαν και τις δίνουν στο βοηθό ο οποίος και τις καταμετράει για τη βαθμολογία. Μόνο οι συμπληρωμένοι γύροι βαθμολογούνται: αυτοί που δεν έχουν ολοκληρωθεί αγνοούνται.

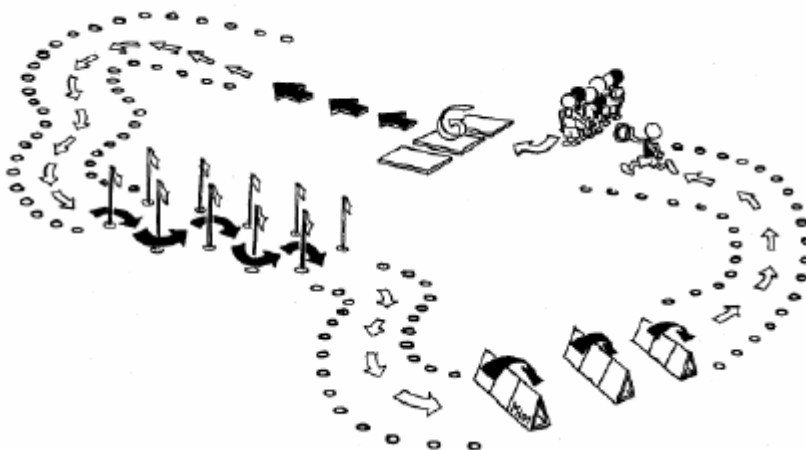
Βοηθοί

Χρειάζονται τουλάχιστο 2 βοηθοί για κάθε ομάδα. Αυτοί θα είναι υπεύθυνοι για σχεδίαση της γραμμής εκκίνησης όπως επίσης και για διανομή, συλλογή και μέτρημα των καρτών. Επίσης πρέπει να καταγράφουν τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος. Επιπρόσθετα, χρειάζεται ένας αφέτης για να δίνει όλα τα σήματα αλλά και για να κρατάει χρονόμετρο.

3.3 Φόρμουλα 1

Σύντομη Περιγραφή: Σκυταλοδρομία σε τρία σκέλη: επίπεδο, με εμπόδια και ταχύτητα με σλάλομ

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Η απόσταση είναι περίπου 60μ ή 80μ και χωρίζεται σε τρεις ζώνες μία για ταχύτητα, μία για εμπόδια και μία για τρέξιμο ανάμεσα σε ιστούς σλάλομ (βλέπε σχέδιο). Μία μαλακιά κουλούρα χρησιμοποιείται ως σκυτάλη. Κάθε συμμετέχων έχει να ξεκινήσει με μία κυβίστηση σε στρώμα γυμναστικής.

Η «Φόρμουλα 1» είναι ένα ομαδικό αγώνισμα στο οποίο κάθε μέλος ομάδας έχει να ολοκληρώσει όλη τη διαδρομή.

Μπορούν να συμμετέχουν ταυτόχρονα μέχρι 6 ομάδες στη διαδρομή.

Βαθμολογία

Η βαθμολογία προκύπτει σύμφωνα με τον χρόνο: νικήτρια είναι η ομάδα με το γρηγορότερο χρόνο. Οι επόμενες ομάδες κατατάσσονται σύμφωνα με το χρόνο τερματισμού τους.

Βοηθοί

Για κάθε μία από τις ζώνες (εμπόδια, σλάλομ) χρειάζονται τουλάχιστο 2 βοηθοί προκειμένου να στήσουν τον εξοπλισμό κατάλληλα. Εκτός των συνοδών ομάδων χρειάζονται 2 ακόμα βοηθοί για να εκτελούν χρέη κριτών στις ζώνες αλλαγής.

Χρειάζεται ακόμα ένας να εκτελεί χρέη αφέτη.

Εν κατακλείδι υπάρχει ανάγκη να έχουμε τόσους χρονομέτρες όσες και οι ομάδες που παίρνουν μέρος στον αγώνα. Οι χρονομέτρες είναι επίσης υπεύθυνοι για την καταγραφή των βαθμολογιών στις κάρτες αγώνισματος.

3.4 Άλματα Χωρίς Φόρα

Σύντομη Περιγραφή: Άλματα προς τα εμπρός με τα δυο πόδια και με λυγισμένα γόνατα.

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Από μία γραμμή εκκίνησης οι συμμετέχοντες κάνουν άλμα προς τα εμπρός (άλμα βατράχου) ο ένας μετά τον άλλον. Ο πρώτος συμμετέχων της ομάδας στέκεται με τις άκρες των δακτύλων των ποδιών του πίσω από τη γραμμή εκκίνησης. Λυγίζει τότε τα γόνατά του και πηδάει προς τα εμπρός όσο μακρύτερα μπορεί και προσγειώνεται με τα δύο πόδια. Ο βοηθός σημειώνει το σημείο προσγείωσης που είναι πλησιέστερα προς τη γραμμή εκκίνησης (φτέρνες). Αν ο συμμετέχων πέσει πίσω με τα χέρια για παράδειγμα τότε αυτά θα αποτελέσουν το σημείο μέτρησης. Στη συνέχεια το σημείο προσγείωσης γίνεται η γραμμή εκκίνησης για τον δεύτερο άλτη της ομάδας ο οποίος πραγματοποιεί με τη σειρά του το δικό του άλμα από εκεί. Ο τρίτος άλτης της ομάδας πηδάει από το σημείο προσγείωσης του δευτέρου κ.ο.κ. Το αγώνισμα ολοκληρώνεται όταν και το τελευταίο μέλος της ομάδας πηδήξει και σημειωθεί το σημείο προσγείωσης του.

Η διαδικασία επαναλαμβάνεται και δεύτερη φορά (δεύτερη προσπάθεια).

Βαθμολογία

Συμμετέχουν όλα τα μέλη της ομάδας. Η συνολική απόσταση όλων των αλμάτων είναι και το αποτέλεσμα της ομάδας.

Η βαθμολογία της ομάδας βασίζεται στο καλλίτερο αποτέλεσμα μεταξύ των δυο προσπαθειών.

Η μέτρηση καταγράφεται με εκατοστά.

Βοηθοί

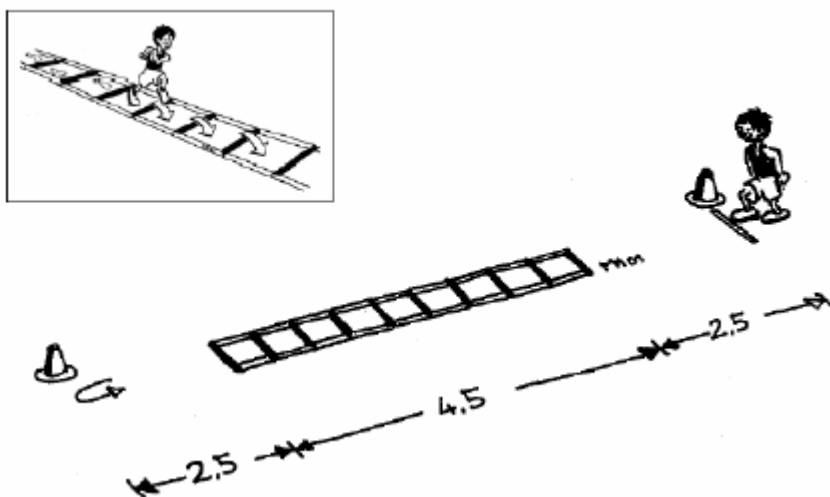
Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

- ελέγχει την διαδικασία (γραμμή εκκίνησης, προσγείωση)
- μετράει τη συνολική απόσταση κάθε προσπάθειας
- να καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.5 Τρέξιμο “Σκάλας”

Σύντομη Περιγραφή: Τρέξιμο μπρος και πίσω σε πεσμένη σκάλα

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Ανάμεσα σε δυο κώνους απόστασης 9,5μ ο ένας από τον άλλον, τοποθετείται μία σκάλα στο έδαφος σε ίση απόσταση από τους κώνους (βλέπε σχέδιο). Στην αρχή ο συμμετέχων στέκεται σε θέση εκκίνησης με την άκρη του ποδιού του στη γραμμή εκκίνησης που είναι στην ίδια ευθεία με τον πρώτο κώνο. Μετά την εντολή εκκίνησης ο συμμετέχων τρέχει προς τη σκάλα, βηματίζει / τρέχει ανάμεσα στα σκαλιά της σκάλας (απόσταση μεταξύ των σκαλιών: 50εκ) όσο γρηγορότερα γίνεται και στη συνέχεια τρέχει προς το δεύτερο κώνο. Έχοντας αγγίξει τον δεύτερο κώνο με το χέρι του, στρίβει και τρέχει γρήγορα προς τα πίσω περνώντας πάλι μέσα από τη σκάλα κατευθυνόμενος προς τον πρώτο κώνο. Όταν αγγίξει τον πρώτο κώνο σταματάει η χρονομέτρηση.

Αν ένας συμμετέχων προσπεράσει ένα κομμάτι της σκάλας ή πηδήξει από επάνω, η απόσταση που θα πρέπει να διανύσει θα επεκταθεί από τον βοηθό κατά 1μ στον επόμενο κώνο (ένας βοηθός είναι τοποθετημένος σε κάθε κώνο). Με αυτό τον τρόπο ο συμμετέχων «τιμωρείται» αν δεν εκτελέσει σωστά την άσκηση έχοντας να τρέξει μεγαλύτερη απόσταση. Αν κάνει 2 λάθη τότε η απόσταση αυξάνεται 2μ κ.ο.κ.

Βαθμολογία

Βαθμολογείται η καλλίτερη από δυο προσπάθειες.

Βοηθοί

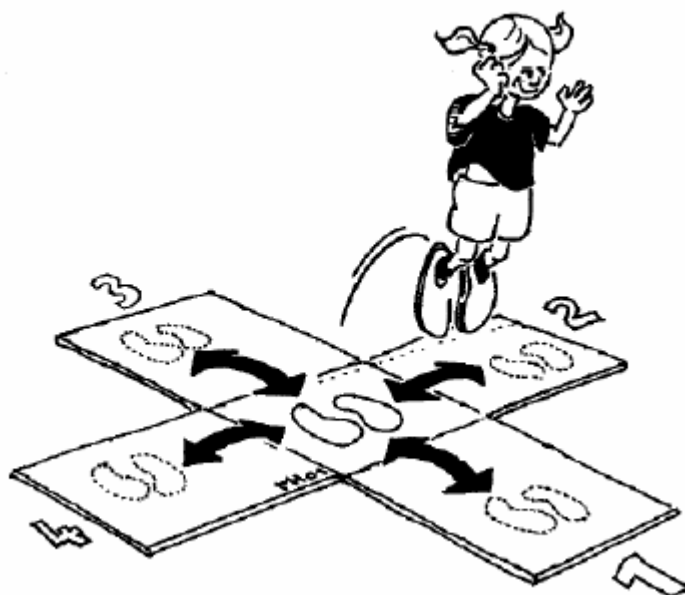
Χρειάζονται 2 βοηθοί οι οποίοι θα έχουν και τα ακόλουθα καθήκοντα:

- θα ξεκινούν τον αγώνα
- θα ελέγχουν και θα κανονίζουν τον αγώνα
- θα χρονομετρούν
- θα καταγράφουν τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.6 Σταυρωτά Άλματα

Σύντομη Περιγραφή: Αλματάκια με τα δυο πόδια με αλλαγές κατεύθυνσης

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Από το κέντρο ενός σταυρού αλμάτων, ο συμμετέχων πηδάει μπροστά, πίσω και προς τα πλάγια. Αναλυτικότερα, το σημείο έναρξης είναι το κέντρο. Ο συμμετέχων πηδάει αρχικά προς τα εμπρός και πάλι πίσω προς το κέντρο, στη συνέχεια προς τα δεξιά και πάλι προς το κέντρο, μετά προς τα αριστερά και πάλι προς το κέντρο και στο τέλος προς τα πίσω και πάλι στο κέντρο.

Βαθμολογία

Κάθε μέλος ομάδας έχει δυο προσπάθειες 15 δευτερολέπτων στις οποίες προσπαθεί να πετύχει όσα περισσότερα αλματάκια μπορεί. Κάθε τετράγωνο (μπροστά, δεξιά, αριστερά, πίσω) βαθμολογείται με ένα πόντο, έτσι ώστε σε ένα γύρο μπορεί κανείς να πετύχει το μέγιστο 8 πόντους. Βαθμολογείται η καλλίτερη από τις δυο προσπάθειες.

Βοηθοί

Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

- δίνει το σύνθημα εκκίνησης
- ελέγχει την διαδικασία
- κρατάει χρόνο και να μετράει τον αριθμό των αλμάτων
- να καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.7 Άλματα με Σκοινάκι

Σύντομη Περιγραφή: Αλματάκια με σκοινάκι (15 δευτερόλεπτα)

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Ο συμμετέχων στέκεται με τα δυο πόδια παράλληλα στη θέση αφετηρίας κρατώντας το σκοινάκι με τα δυο του χέρια πίσω από το σώμα του. Με το σύνθημα, το σκοινάκι φέρεται εμπρός πάνω από το κεφάλι και κάτω μπροστά από το σώμα και ο συμμετέχων τότε πηδάει από επάνω του. Αυτή η κυκλική διαδικασία επαναλαμβάνεται όσες φορές είναι δυνατόν εντός 15 δευτερολέπτων. Κάθε παιδί παίρνει δυο προσπάθειες.

Βαθμολογία

Συμμετέχουν όλα τα μέλη μιάς ομάδας. Κάθε επαφή του σκοινιού με το έδαφος μετριέται. Το καλλίτερο αποτέλεσμα κάθε μέλους ομάδας υπολογίζεται για το σύνολο της ομάδας.

Βοηθοί

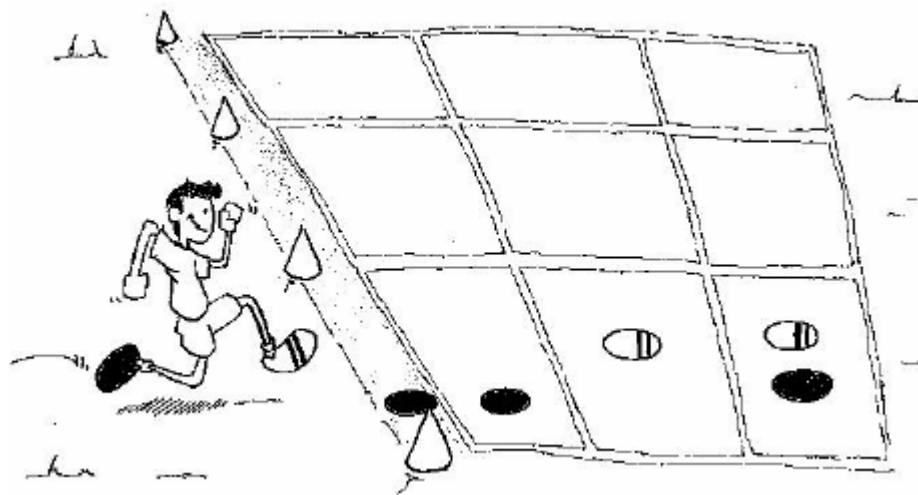
Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

- δίνει το σύνθημα εκκίνησης
- ελέγχει τα αλματάκια και να βεβαιώνεται ότι εκτελούνται κανονικά
- κρατάει χρόνο
- να βαθμολογεί και να καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.8 Άλμα Τριπλούν σε Οριοθετημένο Χώρο

Σύντομη Περιγραφή: Άλμα Τριπλούν που διεξάγεται σε οριοθετημένο χώρο

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Ο αθλητής επιλέγει το χώρο του τριπλούν που ανταποκρίνεται στις ικανότητες του. Αφού πάρει μία φορά των 5μ το πολύ ολοκληρώνει με ένα κουτσό, ένα βήμα και ένα άλμα. Η καλλίτερη από δυο προσπάθειες βαθμολογείται. Κάθε βαθμολογία καταγράφεται και το καλλίτερο αποτέλεσμα μεταφέρεται για το σύνολο της ομάδας.

Για τις ηλικίες των 9/10 ετών, το αγώνισμα θα πρέπει να γίνεται εντός των παρακάτω προτεινόμενων αποστάσεων μεταξύ των αλμάτων: 1μ = 1 βαθμός, 1,25μ = 2 βαθμοί, 1,50μ = 3 βαθμοί.

Για τις ηλικίες των 11/12 ετών, το αγώνισμα θα πρέπει να γίνεται εντός των παρακάτω προτεινόμενων αποστάσεων μεταξύ των αλμάτων: 1,50μ = 1 βαθμός, 1,80μ = 2 βαθμοί, 2,15μ = 3 βαθμοί.

Βαθμολογία

Η βαθμολογία βασίζεται στα αποτελέσματα: νικήτρια είναι η ομάδα που συγκεντρώνει την υψηλότερη συνολική βαθμολογία. Οι υπόλοιπες ομάδες κατατάσσονται σύμφωνα με τη σειρά των βαθμολογιών τους. Οι βαθμοί δίνονται σύμφωνα με την κανονική διαδικασία (9 ομάδες: 1^η βαθμοί 9, 2^η βαθμοί 8 κ.ο.κ.).

Βοηθοί

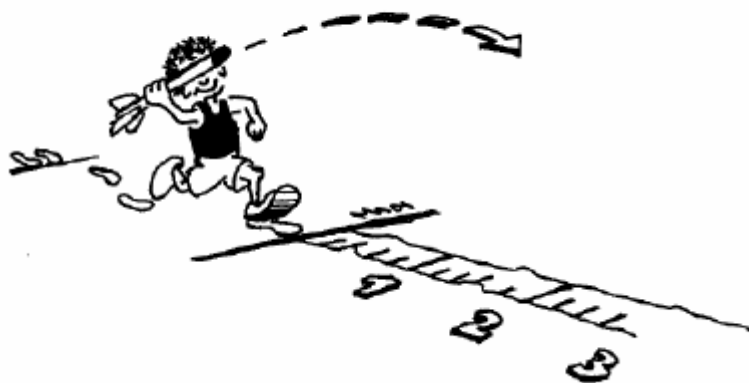
Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

- ελέγχει όλη τη ροή του αγώνα
- καταγράφει τα αποτελέσματα
- να βαθμολογεί και να καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγώνισματος

3.9 Ρίψη Ακοντίου Μικρών Παιδιών

Σύντομη Περιγραφή: Ρίψη ακοντίου μικρών παιδιών με το ένα χέρι

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Η ρίψη του ακοντίου μικρών παιδιών γίνεται από ένα διάδρομο 5 μέτρων. Μετά τη μικρή αυτή φόρα ο συμμετέχων ρίχνει το ακόντιο με το ένα χέρι στο χώρο ρίψης πίσω από τη γραμμή ρίψης. Κάθε συμμετέχων έχει δυο προσπάθειες.

Κανόνας Ασφαλείας: Καθώς η ασφάλεια είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας στον αγώνα της ρίψης ακοντίου, μόνο οι βοηθοί θα επιτρέπεται να βρίσκονται στον τομέα ρίψης (προσγείωσης) του ακοντίου. Απαγορεύεται αυστηρά το ακόντιο να ρίχνεται προς τα πίσω προς τη γραμμή ρίψης.

Βαθμολογία

Κάθε ρίψη μετριέται σε γωνία 90° (ορθή γωνία) προς τη γραμμή ρίψης και καταγράφεται ανά 20εκ (όταν η ρίψη είναι μεταξύ δυο μετρήσεων λαμβάνεται υπόψη η καλλίτερη για τον συμμετέχοντα). Η καλλίτερη από δυο προσπάθειες κάθε μέλους ομάδας συνεισφέρει στο σύνολο της ομάδας.

Βοηθοί

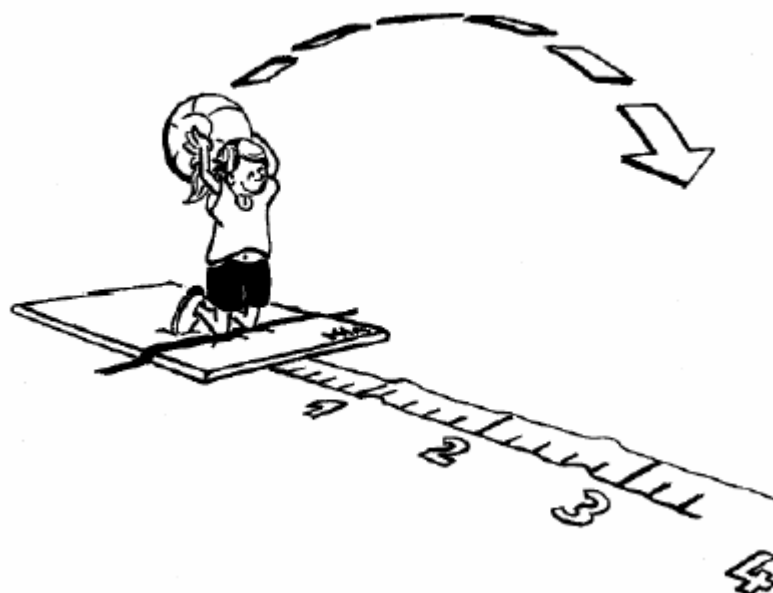
Για το αγώνισμα αυτό απαιτούνται δυο βοηθοί για κάθε ομάδα. Τα πρόσωπα αυτά θα έχουν να:

- ελέγχουν όλη τη ροή του αγώνα
- αποφαίνονται για το σημείο προσγείωσης του ακοντίου (90° μέτρηση από τη γραμμή ρίψης)
- μεταφέρουν το ακόντιο πίσω στη γραμμή ρίψης
- βαθμολογούν και να καταγράφουν τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.10 Ρίψη Ιατρικής Μπάλας από Γονάτιση

Σύντομη Περιγραφή: Ρίψη με τα δυο χέρια ιατρικής μπάλας από θέση γονάτισης

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Ο συμμετέχων γονατίζει σε ένα στρώμα (ή κάποια άλλη μαλακή επιφάνεια) μπροστά από μία μαλακιά ταινία (βλέπε σχήμα). Ο συμμετέχων τότε κρατώντας την ιατρική μπάλα με τα δυο του χέρια πάνω από το κεφάλι του, γέρνει προς τα πίσω σε μια υπερέκταση του κορμού (προδιατείνοντας το σώμα του) και πετάει τη μπάλα (ενός κιλού) προς τα εμπρός προκειμένου να τη στείλει όσο μακρύτερα γίνεται. Μετά τη ρίψη ο συμμετέχων μπορεί να πέσει ή να ακουμπήσει τη μαλακιά ταινία που βρίσκεται μπροστά του.

Κανόνας Ασφαλείας: Η ιατρική μπάλα δεν θα πρέπει ποτέ να πετιέται προς τα πίσω προς τους συμμετέχοντες. Θα πρέπει ή να μεταφέρεται ή να κυλιέται πίσω στη γραμμή ρίψης προς τον επόμενο ρίπτη.

Βαθμολογία

Κάθε συμμετέχων έχει δυο προσπάθειες. Κάθε ρίψη μετριέται σε γωνία 90° (ορθή γωνία) προς τη γραμμή ρίψης και καταγράφεται ανά 20εκ (όταν η ρίψη είναι μεταξύ δυο μετρήσεων λαμβάνεται υπόψη η καλλίτερη για τον συμμετέχοντα). Η καλλίτερη από δυο προσπάθειες κάθε μέλους ομάδας συνεισφέρει στο σύνολο της ομάδας.

Βοηθοί

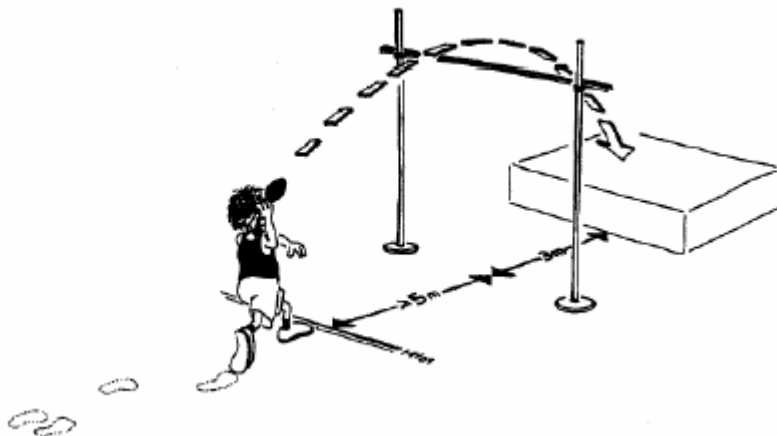
Για το αγώνισμα αυτό απαιτούνται δυο βοηθοί για κάθε ομάδα. Τα πρόσωπα αυτά θα έχουν να:

- ελέγχουν όλη τη ροή του αγώνα
- αποφαίνονται για το σημείο προσγειώσης της ιατρικής μπάλας (90° μέτρηση από τη γραμμή ρίψης)
- μεταφέρουν ή να κυλούν πίσω την ιατρική μπάλα στη γραμμή ρίψης
- βαθμολογούν και να καταγράφουν τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.11 Ρίψη Στόχου πάνω από Εμπόδιο

Σύντομη Περιγραφή: Ρίψη στόχου με το ένα χέρι

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Η ρίψη στόχου γίνεται από ένα διάδρομο 5 μέτρων. Ένα «τείχος» στήνεται στα 2,5μ ύψος με το χώρο στόχου να τοποθετείται στο έδαφος 3μ μετά το τείχος (βλέπε σχέδιο). Το αντικείμενο ρίψης που θα επιλεγεί από τους οργανωτές ρίχνεται προς το στόχο πάνω από το τείχος από επιλεγμένη απόσταση από αυτό. Θα πρέπει να σημειωθούν 4 διαφορετικές γραμμές: 5μ, 6μ, 7μ και 8μ μακριά από το τείχος. Κάθε συμμετέχων έχει τρεις προσπάθειες για να πετύχει το στόχο. Σε κάθε προσπάθεια ο συμμετέχων μπορεί να επιλέξει να ρίξει από οποιαδήποτε από τις 4 γραμμές ρίψης. Φυσικά περισσότεροι πόντοι μπορούν να κερδηθούν, όσο η απόσταση από το τείχος μεγαλώνει.

Βαθμολογία

Πετυχαίνοντας το στόχο – ή τουλάχιστο την άκρη του – θεωρείται μία πετυχημένη προσπάθεια. Οι βαθμοί που δίνονται σε κάθε επιτυχημένη προσπάθεια είναι οι εξής: ρίψη από 5μ = 2 βαθμοί, από 6μ = 3 βαθμοί, από 7μ = 4 βαθμοί και από 8μ = 5 βαθμοί. Αν το ριπτικό αντικείμενο ρίχνεται πάνω από το τείχος αλλά έξω από το στόχο, τότε η ρίψη αυτή βαθμολογείται με 1 βαθμό. Κάθε συμμετέχων έχει τρεις προσπάθειες το σύνολο των οποίων συνεισφέρει στο σύνολο της ομάδας.

Βοηθοί

Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

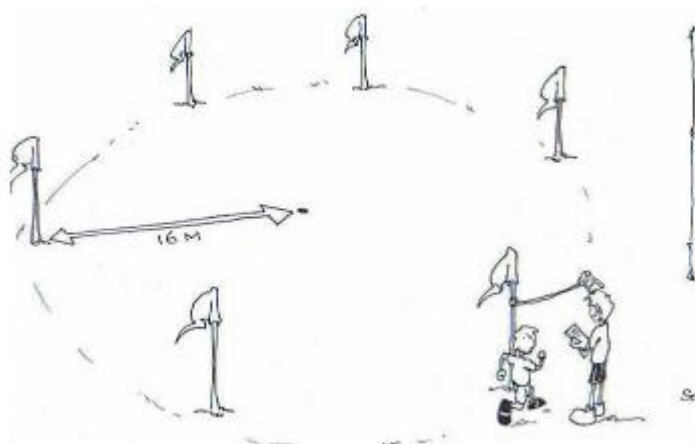
- ελέγχει και να κανονίζει τη διαδικασία του αγώνα (απόσταση ρίψης και εύστοχες προσπάθειες)
- να βαθμολογεί και να καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγώνισματος

- Αγωνίσματα 9/10 ετών

3.12 Αγώνας Δρόμου Αντοχής Αυξανόμενου Ρυθμού

Σύντομη Περιγραφή: Αγώνας αντοχής επί μικρής σημειωμένης απόστασης με αυξανόμενο ρυθμό

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Κάθε μέλος ομάδας πρέπει να τρέξει γύρω από μία διαδρομή περίπου 100 μέτρων όσες περισσότερες φορές γίνεται σε ρυθμό συνεχώς αυξανόμενο (βλέπε σχεδιάγραμμα και πίνακες Ταχύτητας / Χρόνου). Για κάθε ολοκλήρωση ενός γύρου στη διαδρομή προσμετράται ένας βαθμός για την ομάδα. Κάθε ολοκλήρωση ενός γύρου από όλα τα μέλη μίας ομάδας καταγράφεται.

Βαθμολογία

Το αποτέλεσμα της ομάδας βασίζεται στο σύνολο των ατομικών ολοκληρώσεων που επιτυγχάνονται από μία ομάδα.

Βοηθοί

Τουλάχιστο 4 βοηθοί για κάθε ομάδα απαιτούνται για να οργανωθεί αυτό το αγώνισμα. Ένας θα είναι υπεύθυνος για την τήρηση του πίνακα Ταχύτητας / Χρόνου, ο δεύτερος θα έχει το «άνοιγμα / κλείσιμο πύλης» και οι άλλοι θα κρατάνε τις στροφές που θα ολοκληρώνονται και θα καταγράφουν τη βαθμολογία στην κάρτα αγωνίσματος.

Οδηγίες Χρήσης

Θα πρέπει να σχεδιαστεί ένας Πίνακας Αγώνα τον οποίο θα συμβουλευτεί ο υπεύθυνος γυμναστής για να «ανοίγει την πόρτα» στον κατάλληλο χρόνο.

Σχετικός πίνακας είναι ο παρακάτω:

ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ

Speed km/h	Time sec/100m	Running Speed/lap	Opening Gate	Running Speed/lap	Opening Gate
8km/h	45"	12km/h	30 sec.	10km/h	36 sec.
9km/h	40 "	12km/h	1:00	10km/h	1:12
10km/h	36"	13km/h	1:27	11km/h	1:45
11km/h	33"	13km/h	1:54	11km/h	2:18
12km/h	30"	14km/h	2:19	12km/h	2:48
13km/h	27"	14km/h	2:44	12km/h	3:18
14km/h	25"	15km/h	3:07	13km/h	3:45
15km/h	23"	15km/h	3:30	13km/h	4:12
16km/h	22"	16km/h	3:52	14km/h	4:37
17km/h	21"	16km/h	4:14	14km/h	5:02
18km/h	20"	17km/h	4:35	15km/h	5:25
19km/h	19"	18km/h	4:55	15km/h	5:48
20km/h	18"	19km/h	5:14	16km/h	6:10

Σημ.: Αυτοί οι πίνακες απεικονίζουν ένα παράδειγμα: από 10 μέχρι 19 χλμ /ώρα.

Ο χρόνος για απόσταση 100μ έχει στρογγυλοποιηθεί για να είναι απλούστερος.

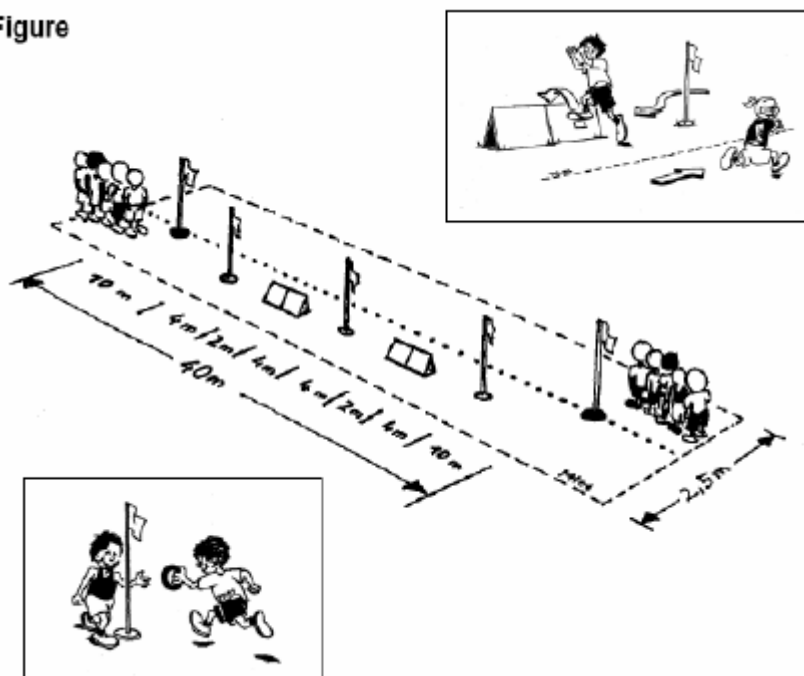
Οι αθλητές διανύουν 2 γύρους σε κάθε ταχύτητα εκτός του τελικού σπριντ στο τέλος της κούρσας. Σύμφωνα με τα στάνταρτ των μαθητών, οι σχεδιαστές των αγώνων θα επιλέξουν τις κατάλληλες ταχύτητες του αγώνα. Η βαθμολογία θα βασίζεται στον αριθμό των ολοκληρωμένων γύρων (1 βαθμός για κάθε γύρο).

3.13 Σκυταλοδρομία Ταχύτητας/Εμποδίων/Σλάλομ τύπου «πήγαινε έλα»

Σύντομη Περιγραφή: Σκυταλοδρομία μπρος πίσω που συνδυάζει ταχύτητα και αποστάσεις σλάλομ

Σχεδιάγραμμα

Figure



Λιαδικασία

Ο σταθμός οργανώνεται όπως υποδεικνύεται στο σχεδιάγραμμα. Δύο λωρίδες χρειάζονται για κάθε ομάδα: μία με εμπόδια και μία χωρίς εμπόδια. Η πρώτη απόσταση είναι αυτή με τα εμπόδια που περιέχει και τους πόλους σλάλομ, ενώ στη δεύτερη τα μέλη μίας ομάδας τρέχουν την απόσταση σαν μία συνηθισμένη σκυταλοδρομία.

Το αγώνισμα ολοκληρώνεται όταν κάθε μέλος της ομάδας έχει διανύσει και τις δυο αποστάσεις / λωρίδες. Μία μαλακιά κουλούρα (σκυτάλη) μεταφέρεται με το αριστερό χέρι και παραδίδεται στο αριστερό χέρι του δρομέα που περιμένει κάθε φορά.

Βαθμολογία

Η βαθμολογία προκύπτει σύμφωνα με το χρόνο: νικήτρια είναι η ομάδα που επιτυγχάνει το γρηγορότερο χρόνο. Οι επόμενες ομάδες κατατάσσονται σύμφωνα με το χρόνο που επιτυγχάνουν. Αν υπάρχουν λιγότερες ομάδες (κατά ηλικιακή κατηγορία) από τους διαθέσιμους διαδρόμους, τότε η κατάταξη μπορεί να προκύψει απευθείας από την τελική κατάταξη κάθε ομάδας.

Βοηθοί

Για μία αποτελεσματική διοργάνωση απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει τα ακόλουθα καθήκοντα:

- να ελέγχει τη κανονική ροή της κούρσας
- να κρατάει χρονόμετρο
- να βαθμολογεί και να καταγράφει τη βαθμολογία στην κάρτα αγώνισματος

3.14 Άλμα επί κοντώ σε μήκος

Σύντομη Περιγραφή: Άλμα σε μήκος με χρήση κονταριού

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Από διάδρομο φόρας 5μ (η γραμμή αφητηρίας σημειώνεται με κώνο ή πήχυ) ο αγωνιζόμενος τρέχει προς στεφάνια ή σαμπρέλες ή τάπητα. Η απογείωση πρέπει να γίνει με άλμα ενός ποδιού (οι δεξιόχειρες άλτες δίνουν ώθηση με το αριστερό πόδι ενώ έχουν αρπάξει το κοντάρι από επάνω με το δεξί χέρι τους). Χώνοντας το κοντάρι με δύναμη κάτω στο έδαφος, ο άλτης αιωρείται με το κοντάρι πίσω. «Καβαλώντας» το κοντάρι ο άλτης μεταφέρει το σώμα του πάνω από ένα δεύτερο σημάδι στην κατεύθυνση του αντικειμένου στόχου (λάστιχα ή τάπητας).

Ο στόχος διαμορφώνεται όπως στο σχεδιάγραμμα ενώ το πρώτο σημάδι πρέπει να είναι 1 μέτρο από το σημείο στήριξης του κονταριού. Συστήνεται οι συμμετέχοντες να μην αφήνουν το κοντάρι στη διάρκεια του άλματος τους. Το κοντάρι δεν πρέπει να είναι μακρύτερο από 2μ.

Βαθμολογία

Κάθε μέλος ομάδας έχει τρεις προσπάθειες. Αν προσγειώνεται εντός του χώρου 1, τότε παίρνει 2 βαθμούς. Αν η προσγείωση γίνει εντός του χώρου 2, παίρνει 3 βαθμούς κ.ο.κ. (χώρος 3 = 4 βαθμοί, χώρος 4 = 5 βαθμοί και χώρος 5 = 6 βαθμοί). Όταν ο συμμετέχων προσγειώνεται στην άκρη της σαμπρέλας ή του τάπητα, το άλμα θεωρείται ως επιτυχημένο. Αν κατά την προσγείωση το ένα πόδι βρίσκεται εντός της σαμπρέλας ή του τάπητα και το άλλο πόδι έξω, τότε αφαιρείται ένας πόντος. Οι κριτές πρέπει να ενημερώνουν τους αθλητές για τους κανόνες.

Βοηθοί

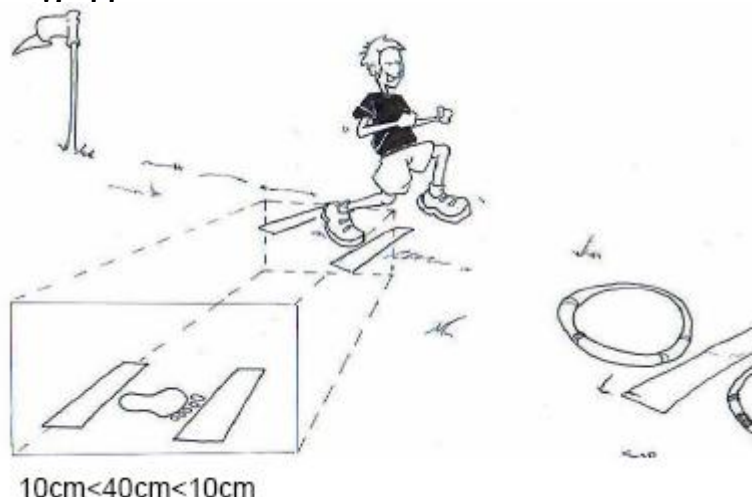
Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

- ελέγχει το ύψος της λαβής
- ελέγχει την ακριβή προσγείωση
- βαθμολογεί και να καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.15 Άλμα σε Μήκος (με συγκεκριμένους κανόνες)

Σύντομη Περιγραφή: Άλμα σε μήκος με μικρή φόρα και συγκεκριμένες προϋποθέσεις βαθμολόγησης

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Από διάδρομο φόρας μέχρι 10 μέτρων, οι συμμετέχοντες επιχειρούν άλμα σε μήκος με αυστηρές προϋποθέσεις όσο αφορά την ακρίβεια στο πάτημα ώθησης και στην προσγείωση.

Οι βαθμολογίες καταγράφονται με τον ακόλουθο τρόπο

- χώρος προσγείωσης: οι βαθμοί δίνονται ανάλογα με τον στόχο που επιτυγχάνεται σε μία κλιμακούμενη απόσταση (χώρος #3 = 3 βαθμοί)
- αν η προσγείωση επιτυγχάνεται με τα δυο πόδια σε όρθια θέση, προσμετράται 1 επιπλέον βαθμός
- ανάλογα με το πάτημα ώθησης δίνονται: + 2 βαθμοί = εντός του χώρου ώθησης
+ 1 βαθμός = εντός καθορισμένης περιοχής αλλά +/- 10 εκ
0 βαθμός = εκτός καθορισμένης περιοχής

Βαθμολογία

Κάθε μέλος ομάδας έχει τρεις προσπάθειες. Κάθε προσπάθεια καταγράφεται. Η καλύτερη προσπάθεια κάθε μέλους ομάδας συνυπολογίζεται στο σύνολο της ομάδας.

Βοηθοί

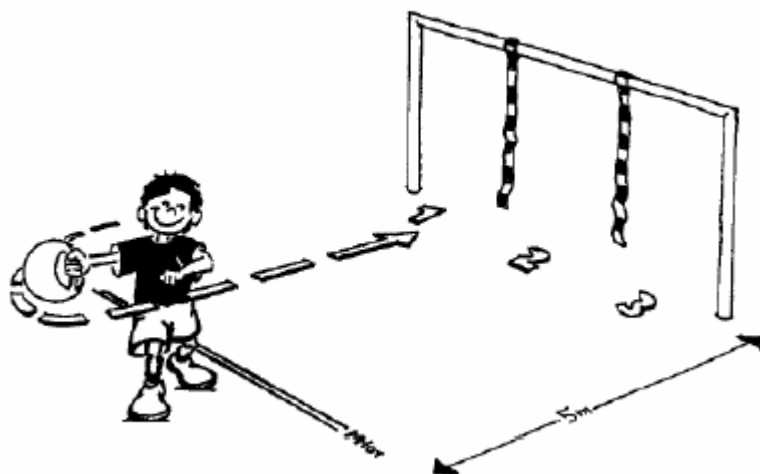
Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

- ελέγχει την ακρίβεια του πατήματος ώθησης
- ελέγχει την ακρίβεια στην προσγείωση
- υπολογίζει τους βαθμούς για κάθε αθλητή
- βαθμολογεί και να καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγώνισματος

3.16 Περιστροφική Ρίψη

Σύντομη Περιγραφή: Ρίψεις σε διάφορους στόχους με περιστροφική κίνηση

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Ο χώρος ρίψης ανάμεσα σε δυο βάσεις (ή ανάμεσα σε τέρμα ποδοσφαίρου) χωρίζεται κάθετα σε τρεις ζώνες σε ίσες αποστάσεις: αριστερή ζώνη, μεσαία ζώνη και δεξιά ζώνη. Από μία πλευρική όρθια θέση 5μ μπροστά από τη κεντρική ζώνη, ο συμμετέχων ρίχνει μία μπάλα (ή οποιοδήποτε παρόμοιο αντικείμενο) από το πλάι με τα χέρια πλήρως τεντωμένα προς το χώρο ρίψης (με ένα τρόπο παρεμφερή με ρίψη δίσκου ή με πλάγιο χτύπημα ρακέτας τένις). Κάθε συμμετέχων έχει δυο προσπάθειες προσπαθώντας να ρίξει το αντικείμενο διαμέσου της ζώνης που αντιστοιχεί στην πλευρά που ρίχνει (π.χ. αριστερόχειρας ρίπτης προσπαθεί να ρίξει το αντικείμενο διαμέσου της αριστερής ζώνης).

Βαθμολογία

Αν ο δεξιόχειρας συμμετέχων ρίξει το αντικείμενο διαμέσου της δεξιάς ζώνης θα βαθμολογείται με 3 βαθμούς. Δυο βαθμοί θα δίνονται για ρίψεις εντός της κεντρικής ζώνης και 1 βαθμός για ρίψη διαμέσου της αριστερής ζώνης. Αν χτυπιέται η άκρη μιάς ζώνης θα δίνεται η υψηλότερη βαθμολογία κατά περίπτωση. Για αριστερόχειρες ρίπτες, οι βαθμοί θα δίνονται με τον αντίστροφο τρόπο.

Αν ο ρίπτης ρίξει εκτός ζωνών (πλάγια, επάνω, κάτω) ή ξεπεράσει τη γραμμή ρίψης θα έχει μόνο μία επιπλέον προσπάθεια να βαθμολογηθεί.

Η καλλίτερη από τις δυο προσπάθειες κάθε μέλους ομάδας θα συνεισφέρει στο σύνολο της ομαδικής βαθμολογίας.

Βοηθοί

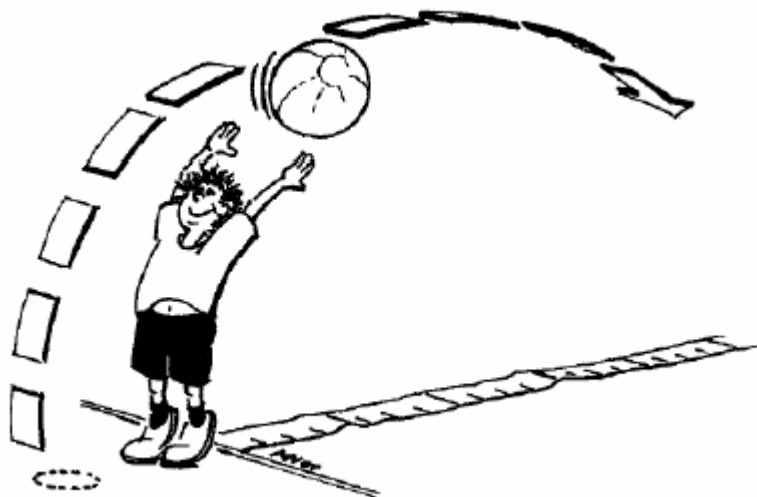
Για το αγώνισμα αυτό απαιτούνται δυο βοηθοί για κάθε ομάδα. Αυτοί θα έχουν τα ακόλουθα καθήκοντα:

- να ελέγχουν και να ρυθμίζουν τη διαδικασία
- να μεταφέρουν πίσω τον εξοπλισμό ρίψης στη γραμμή ρίψης
- να βαθμολογούν και να καταγράφουν τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.17 Ρίψη προς τα πίσω επάνω από το κεφάλι

Σύντομη Περιγραφή: Ρίψη προς τα πίσω επάνω από το κεφάλι με ιατρική μπάλα

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Ο συμμετέχων στέκεται με τα πόδια παράλληλα και τις φτέρνες πίσω από τη γραμμή ρίψης και με την πλάτη προς την κατεύθυνση της βολής. Η ιατρική μπάλα κρατιέται με τα δυο χέρια τεντωμένα. Ο συμμετέχων τότε λυγίζει τα γόνατα (για να προδιατείνει τους μύες των μηρών) και ακολούθως τεντώνει γρήγορα τα πόδια και ταυτόχρονα φέρνει τα χέρια πάνω και πίσω από το κεφάλι και προσπαθεί να πετύχει τη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση ρίψης εντός τομέα ρίψης. Μετά τη ρίψη, ο συμμετέχων επιτρέπεται να ξεπεράσει τη γραμμή ρίψης (ή να βηματίσει προς τα πίσω). Κάθε συμμετέχων έχει δυο προσπάθειες.

Βαθμολογία

Η μέτρηση γίνεται σε γωνία 90° (ορθή γωνία) ως προς τη γραμμή ρίψης και καταγράφεται ανά 20εκ (αν η μπάλα προσγειωθεί μεταξύ δυο διαστημάτων τότε δίνεται η υψηλότερη βαθμολογία κατά περίπτωση). Η καλλίτερη από τις δυο προσπάθειες κάθε μέλους ομάδας συνεισφέρει στο σύνολο της ομαδικής βαθμολογίας.

Βοηθοί

Για το αγώνισμα αυτό απαιτούνται δυο βοηθοί για κάθε ομάδα. Αυτοί θα έχουν τα ακόλουθα καθήκοντα:

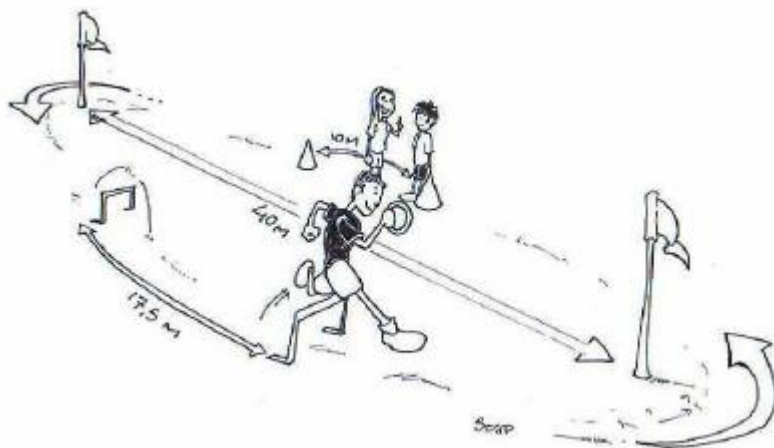
- να ελέγχουν και να ρυθμίζουν τη διαδικασία
- να εκτιμούν την απόσταση όπου προσγειώνεται η ιατρική μπάλα (90° μέτρηση από τη γραμμή ρίψης) και να μεταφέρουν πίσω τη μπάλα
- να βαθμολογούν και να καταγράφουν τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

- Αγωνίσματα 11/12 ετών

3.18 Στροφές «Φόρμουλα»: Αγώνας Δρόμου Ταχύτητας / Εμποδίων

Σύντομη Περιγραφή: Σκυταλοδρομία με συνδυασμό ταχύτητας και υπερπήδησης εμποδίων με κλειστές στροφές

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Για κάθε ομάδα είναι απαραίτητοι δυο διάδρομοι: ένας για το σκέλος αλλαγής σκυτάλης / ταχύτητας και ο άλλος για το σκέλος υπερπήδησης δυο εμποδίων.

Όλα τα μέλη της ομάδας συγκεντρώνονται πριν τη ζώνη αλλαγής των 10μ. Ο πρώτος συμμετέχων ξεκινάει τρέχοντας το πρώτο σκέλος προς την πρώτη σημαία ιστού, γυρνάει επιτόπου και τρέχει το άλλο σκέλος με τα εμπόδια και στρίβει ξανά στη δεύτερη σημαία ιστού κατευθυνόμενος πλέον προς τη ζώνη αλλαγής. Εισερχόμενος στη ζώνη αλλαγής παραδίδει τη μαλακιά κουλούρα (σκυτάλη) στο συναθλητή του ο οποίος τρέχει και αυτός με τον ίδιο τρόπο και παραδίδει τη σκυτάλη σε ένα τρίτο κ.ο.κ.

Ο δρομέας που παραλαμβάνει τη σκυτάλη θα πρέπει να ξεκινήσει να τρέχει από τη ζώνη αλλαγής.

Το χρονόμετρο ενεργοποιείται όταν ο πρώτος συμμετέχων περνάει τη γραμμή αφετηρίας (είσοδος της ζώνης αλλαγής) και σταματάει όταν ο τελευταίος αθλητής περάσει τη γραμμή τερματισμού (είσοδος της ζώνης αλλαγής) εφόσον βέβαια θα έχει διατρέξει και τα δυο σκέλη.

Βαθμολογία

Η βαθμολογία προκύπτει ανάλογα με το χρόνο τερματισμού της νικήτριας ομάδας. Οι επόμενες ομάδες κατατάσσονται σύμφωνα με το χρόνο τερματισμού τους.

Βοηθοί

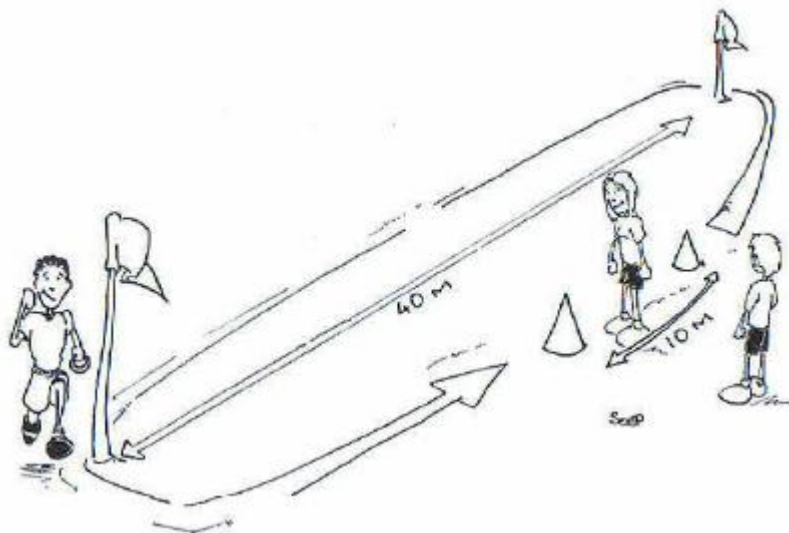
Για μία αποτελεσματική διοργάνωση απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει τα ακόλουθα καθήκοντα:

- να ελέγχει τη κανονική ροή της κούρσας
- να κρατάει χρονόμετρο
- να βαθμολογεί και να καταγράφει τη βαθμολογία στην κάρτα αγωνίσματος

3.19 «Στροφές Φόρμουλα»: Σκυταλοδρομία Ταχύτητας

Σύντομη Περιγραφή: Σκυταλοδρομία ταχύτητας με κλειστές στροφές

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Για κάθε ομάδα είναι απαραίτητοι δυο διάδρομοι: ένας με το σκέλος αλλαγής και ο άλλος χωρίς σκέλος αλλαγής.

Όλα τα μέλη της ομάδας συγκεντρώνονται πριν τη ζώνη αλλαγής των 10μ. Ο πρώτος συμμετέχων ξεκινάει τρέχοντας το πρώτο σκέλος προς την πρώτη σημαία ιστού, γυρνάει επιτόπου και τρέχει το άλλο σκέλος και στρίβει ξανά στη δεύτερη σημαία ιστού κατευθυνόμενος πλέον προς τη ζώνη αλλαγής. Εισερχόμενος στη ζώνη αλλαγής παραδίδει τη μαλακιά κουλούρα (σκυτάλη) στο συναθλητή του ο οποίος τρέχει και αυτός με τον ίδιο τρόπο και παραδίδει τη σκυτάλη σε ένα τρίτο κ.ο.κ.

Ο δρομέας που παραλαμβάνει τη σκυτάλη θα πρέπει να ξεκινήσει να τρέχει από τη ζώνη αλλαγής.

Το χρονόμετρο ενεργοποιείται όταν ο πρώτος συμμετέχων περνάει τη γραμμή αφετηρίας (είσοδος της ζώνης αλλαγής) και σταματάει όταν ο τελευταίος αθλητής περάσει τη γραμμή τερματισμού (είσοδος της ζώνης αλλαγής) εφόσον βέβαια θα έχει διατρέξει και τα δυο σκέλη.

Βαθμολογία

Η βαθμολογία προκύπτει ανάλογα με το χρόνο τερματισμού της νικήτριας ομάδας. Οι επόμενες ομάδες κατατάσσονται σύμφωνα με το χρόνο τερματισμού τους.

Βοηθοί

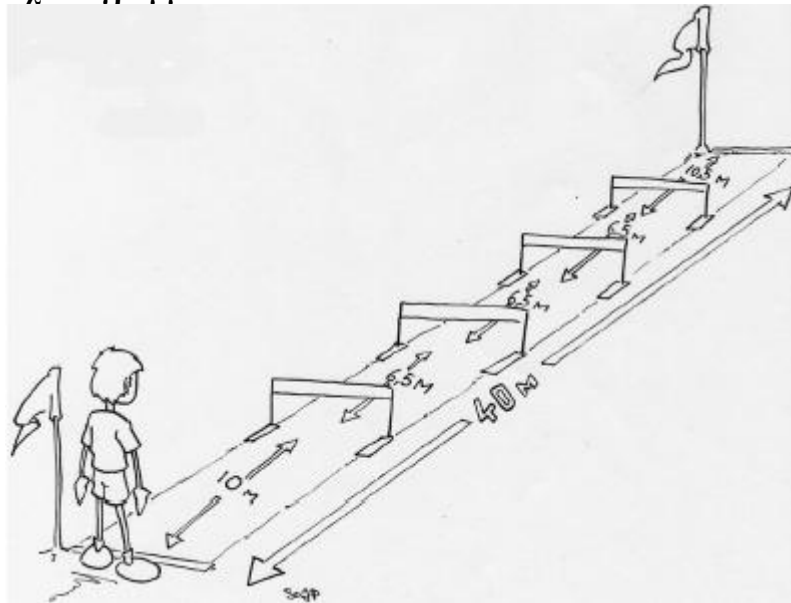
Για μία αποτελεσματική διοργάνωση απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει τα ακόλουθα καθήκοντα:

- να ελέγχει τη κανονική ροή της κούρσας
- να κρατάει χρονόμετρο
- να βαθμολογεί και να καταγράφει τη βαθμολογία στην κάρτα αγωνίσματος

3.20 Δρόμος με Εμπόδια

Σύντομη Περιγραφή: Γρήγορο τρέξιμο με υπερπήδηση εμποδίων τα οποία βρίσκονται σε σταθερές αποστάσεις

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Η απόσταση μεταξύ των εμποδίων ανταποκρίνεται στο σχεδιάγραμμα.

Πρόκειται για ομαδικό αγώνισμα στο οποίο ο κάθε συμμετέχων τρέχει ατομικά.

Ο συμμετέχων περιμένει έτοιμος πίσω από τη γραμμή εκκίνησης και ξεκινάει με το σήμα εκκίνησης αφού προηγηθεί η εντολή «έτοιμοι». Ολοκληρώνει την απόσταση όσο γρηγορότερα γίνεται και παίρνει ένα ατομικό αποτέλεσμα.

Μπορούν να τρέχουν μέχρι και δυο συμμετέχοντες ταυτόχρονα με το ίδιο σήμα εκκίνησης αρκεί να υπάρχουν διαθέσιμοι διάδρομοι και εμπόδια.

Η απόσταση διαμορφώνεται με 4 εμπόδια και με ενδιάμεσα διαστήματα των 7μ.

Η γραμμή εκκίνησης απέχει από το πρώτο εμπόδιο 10μ, ενώ η γραμμή τερματισμού απέχει από το τελευταίο εμπόδιο 9μ.

Βαθμολογία

Η βαθμολογία βασίζεται στο σύνολο των αποτελεσμάτων που επιτυγχάνονται από όλα τα μέλη της ομάδας: νικήτρια είναι η ομάδα με τον καλλίτερο χρόνο. Οι επόμενες ομάδες κατατάσσονται σύμφωνα με τον χρόνο τερματισμού τους.

Βοηθοί

Για αυτό το αγώνισμα απαιτείται ένας έμπειρος χρονομέτρης για κάθε διάδρομο.

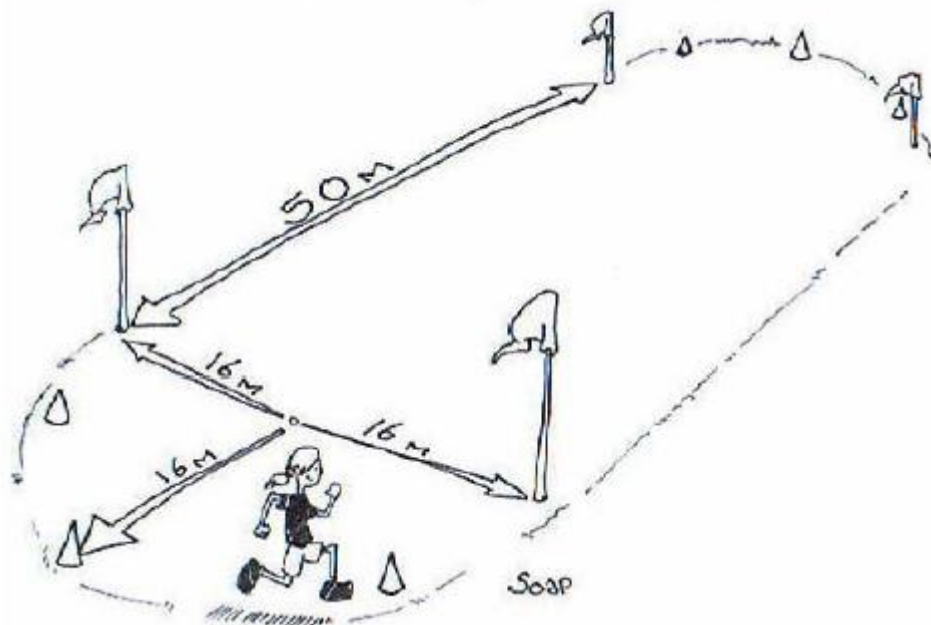
Οι χρονομέτρες επίσης έχουν να καταγράψουν τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος.

Ένα ακόμα πρόσωπο θα πρέπει να δίνει το σήμα εκκίνησης.

3.21 Δρόμος Αντοχής 1.000μ

Σύντομη Περιγραφή: Ομαδικός αγώνας δρόμου αντοχής 1.000μ

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Κάθε ομάδα έχει να τρέξει 5 φορές γύρω από μία διαδρομή των 200μ περίπου από μία ξεκάθαρα διαμορφωμένη γραμμή εκκίνησης.

Ο χρόνος κάθε ενός παιδιού μέλους ομάδας καταγράφεται.

Στη διαδρομή υπάρχουν δυο γραμμές εκκίνησης τοποθετημένες σε δυο διαφορετικά σημεία εκ διαμέτρου αντίθετα. Σε κάθε γραμμή εκκίνησης τοποθετούνται κατ' ανώτατο όριο δυο ομάδες.

Βαθμολογία

Η βαθμολογία της ομάδας είναι το σύνολο των ατομικών αποτελεσμάτων.

Βοηθοί

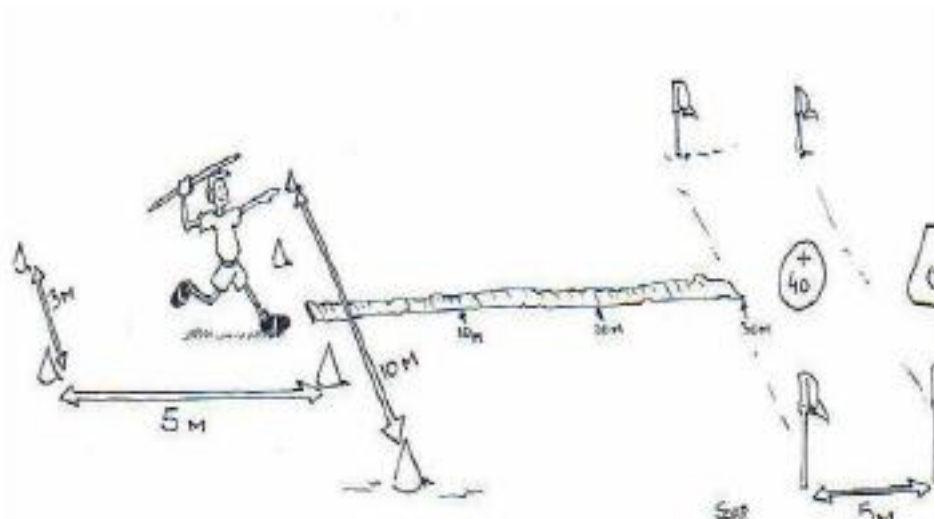
Για τη αρτιότερη διοργάνωση του αγωνίσματος είναι απαραίτητοι δυο βοηθοί για κάθε ομάδα.

Μπορεί να βρίσκονται μέχρι και 4 ομάδες τρέχοντας την απόσταση ταυτόχρονα το οποίο σημαίνει ότι κάποιοι βοηθοί ή αρχηγοί ομάδων θα μπορούν να είναι διαθέσιμοι σε άλλους σταθμούς.

3.22 Ρίψη Παιδικού Ακοντίου

Σύντομη Περιγραφή: Ρίψη απόσταση/ακρίβειας με το ένα χέρι με ειδικό ακόντιο

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Η ρίψη εκτελείται από διάδρομο φόρας 5μ. Ο αθλητής ρίχνει το ακόντιο όσο πιο μακριά γίνεται (=30μ) σε ευθεία με τα σημάδια. Αν το ακόντιο προσγειωθεί πίσω από τα 30μ και εντός στόχου πλάτους 5μ, τότε δίνεται μόνους 10μ.

Η επίδοση θα καταγράφεται απευθείας με μέτρηση ή από μετροταινία που θα είναι απλωμένη στο έδαφος. Κάθε επίδοση από τις τρεις καταγράφεται,

Βαθμολογία

Το καλύτερο αποτέλεσμα κάθε μέλους ομάδας καταγράφεται και προστίθεται στα αποτελέσματα της υπόλοιπης ομάδας. Τότε καταγράφεται και η συνολική επίδοση της ομάδας.

Βοηθοί

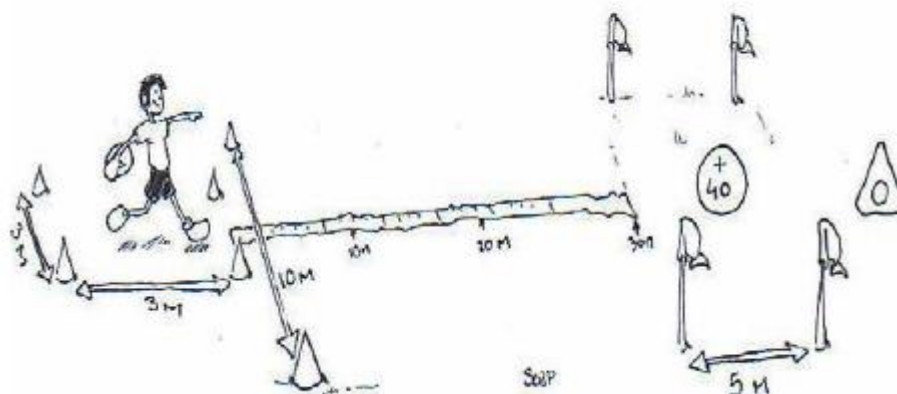
Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

- ελέγχει την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα
- βαθμολογεί και να καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγώνισματος

3.23 Ρίψη Παιδικού Δίσκου

Σύντομη Περιγραφή: Περιστροφική ρίψη απόστασης και στόχευσης με χρήση κατάλληλου δίσκου (“Ludidisc”)

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Από ένα χώρο ρίψης 3μ επί 3μ, ο αθλητής ρίχνει με περιστροφική κίνηση ένα επίπεδο αντικείμενο που συγκρατείται εύκολα ή ένα δίσκο. Το ριπτικό όργανο πρέπει να προσγειωθεί εντός οριοθετημένου χώρου (πλάτους μέχρι 10μ). Ο αθλητής ρίχνει όσο μακρύτερα γίνεται (μέχρι 30μ) κατά μήκος μιάς διαβαθμισμένης γραμμής. Αν ο δίσκος προσγειωθεί πέραν της απόστασης των 30μ και εντός ενός χώρου-στόχου πλάτους 5μ τότε στη ρίψη θα δίνονται 10μ επιπλέον, δηλαδή 40μ συνολικά.

Η μέτρηση γίνεται από το πλησιέστερο ίχνος της πτώσης του δίσκου σε ορθή γωνία προς την ταινία μέτρησης η οποία βρίσκεται κατά μήκος του τομέα ρίψης.

Κάθε συμμετέχων έχει δυο προσπάθειες οι οποίες μετρούνται και καταγράφονται.

Σημείωση Ασφαλείας: Καθώς η ασφάλεια είναι σημαντική στο αγώνισμα της Δισκοβολίας, μόνο οι βοηθοί θα επιτρέπεται να βρίσκονται στο χώρο ρίψης (προσγειώσης). Απαγορεύεται αυστηρά η ρίψη του δίσκου πριν δοθεί το κατάλληλο σήμα.

Βαθμολογία

Κάθε ρίψη μετριέται σε 90° (ορθή γωνία) προς τη γραμμή ρίψης. Η καλλίτερη από δυο προσπάθειες κάθε μέλους ομάδας συνεισφέρει στο σύνολο της ομάδας.

Βοηθοί

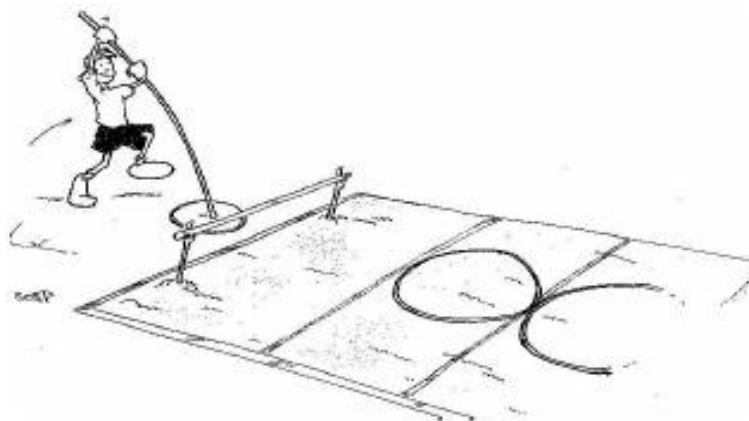
Το αγώνισμα αυτό απαιτεί δυο βοηθούς για κάθε ομάδα. Αυτοί θα έχουν τα ακόλουθα καθήκοντα:

- να ελέγχουν και να ρυθμίζουν τη διαδικασία
- να εκτιμούν την απόσταση όπου προσγειώνεται ο δίσκος (90° μέτρηση από τη γραμμή ρίψης)
- να μεταφέρουν το δίσκο πίσω στη γραμμή ρίψης
- να βαθμολογούν και να καταγράφουν τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.24 Άλμα επί Κοντώ σε μήκος πάνω από σκάμμα

Σύντομη Περιγραφή: Άλμα σε μήκος πάνω από εμπόδιο χρησιμοποιώντας κοντάρι και με προσγείωση στα σκάμμα του μήκους

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Από ένα διάδρομο φόρας 10μ το πολύ (προαιρετικά σημάδια: ένας κώνος, ένας πήχυς ή μια ταινία), ο συμμετέχων τρέχει προς στεφάνια ή σαμπρέλες ή τάπητα που είναι τοποθετημένα στο σκάμμα. Η απογείωση πρέπει να γίνει με άλμα ενός ποδιού (οι δεξιόχειρες άλτες δίνουν ώθηση με το αριστερό πόδι ενώ έχουν αρπάξει το κοντάρι από επάνω με το δεξί χέρι τους). Χώνοντας το κοντάρι στη γραμμή απογείωσης και εφαρμόζοντας δύναμη στο έδαφος, ο άλτης «καβαλάει» το κοντάρι και μεταφέρει το σώμα του πάνω από ένα χαμηλό εμπόδιο που τον αναγκάζει να πραγματοποιήσει ένα απλό άλμα σε ύψος. Τότε προσγειώνεται σε ένα στόχο (σαμπρέλες ή τάπητα).

Ο στόχος διαμορφώνεται όπως στο σχεδιάγραμμα ενώ το πρώτο σημάδι πρέπει να είναι 1 μέτρο από το σημείο στήριξης του κονταριού.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να προσγειώνονται με τα δυο πόδια προς αποφυγή τραυματισμού. Το κοντάρι πρέπει να πιάνεται με τα δυο χέρια όπως φαίνεται στο σχεδιάγραμμα μέχρι να ολοκληρωθεί το άλμα.

Απαγορεύεται η αλλαγή της λαβής στο κοντάρι κατά τη διάρκεια του άλματος.

Βαθμολογία

Κάθε μέλος ομάδας έχει τρεις προσπάθειες. Αν προσγειώνεται εντός του χώρου 1, τότε παίρνει 1 βαθμό. Αν η προσγείωση γίνει εντός του χώρου 2, παίρνει 2 βαθμούς κ.ο.κ. (χώρος 3 = 3 βαθμοί και χώρος 4 = 4 βαθμοί). Όταν ο συμμετέχων προσγειώνεται στην άκρη της σαμπρέλας ή του τάπητα, το άλμα θεωρείται ως επιτυχημένο. Αν κατά την προσγείωση και τα δυο πόδια βρίσκονται εντός της σαμπρέλας ή του τάπητα τότε παίρνει ένα ακόμα πόντο. Αν και τα δυο πόδια βρίσκονται εκτός της σαμπρέλας ή του τάπητα, τότε ο συμμετέχων παίρνει μία ακόμα προσπάθεια για να το κάνει σωστά.

Η επαφή με το εμπόδιο τιμωρείται με αφαίρεση ενός βαθμού.

Βοηθοί

Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

- ελέγχει το ύψος της λαβής
- ελέγχει την ακριβή προσγείωση
- βαθμολογεί και να καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.25 Άλμα σε Μήκος Μικρής Φόρας

Σύντομη Περιγραφή: Μήκος απόστασης

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Κάθε συμμετέχων ξεκινάει από το διάδρομο φόρας (το σημείο έναρξης της φόρας είναι σημειωμένο με κώνο ή κάποιο πήχη) 10μ πίσω από το σημάδι άλματος και πηδάει με μία ώθηση προς τα εμπρός σε ένα χώρο πλάτους 50εκ. Ολοκληρώνει το άλμα του με προσγείωση σε ένα διαμορφωμένο χώρο ο οποίος είναι από πριν διαβαθμισμένος με κώνους ή στεφάνια.

Ο χώρος 1 δίνει 1 βαθμό, ο χώρος 2 δίνει 2 βαθμούς κ.ο.κ.

Βαθμολογία

Κάθε μέλος ομάδας συμμετέχει στον αγώνα και όλες οι προσπάθειες του καταγράφονται. Η καλλίτερη από τις τρεις προσπάθειες του βαθμολογείται για το σύνολο της ομάδας του. Το σύνολο των ατομικών επιδόσεων διαμορφώνει τη συνολική βαθμολογία της ομάδας.

Βοηθοί

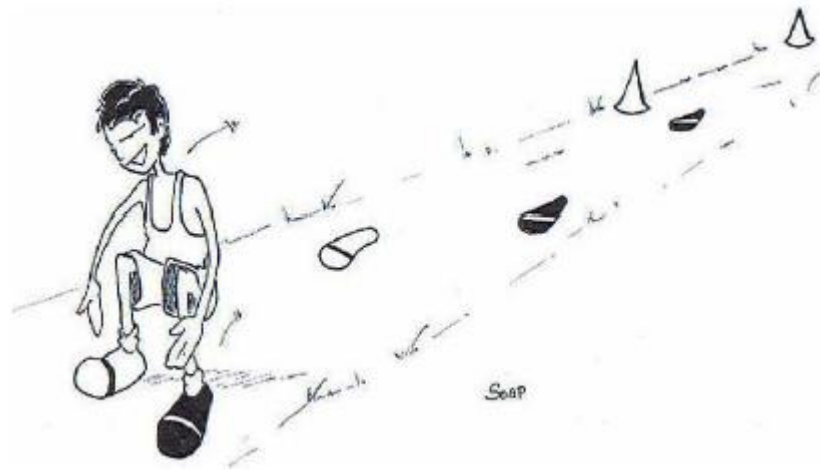
Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

- ελέγχει και να ρυθμίζει τη διαδικασία
- βαθμολογεί και να καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγωνίσματος

3.26 Άλμα Τριπλούν Μικρής Φόρας

Σύντομη Περιγραφή: Τριπλούν με πολύ μικρή φόρα

Σχεδιάγραμμα



Διαδικασία

Κάθε μέλος ομάδας έχει τρεις προσπάθειες.

Μετά από φόρα μέγιστου μήκους 5μ, ο αθλητής κάνει ένα άλμα τριπλούν (ένα κουτσό, ένα βήμα και ένα άλμα με προσγείωση με τα δυο πόδια). Η μέτρηση γίνεται από το σημείο προσγείωσης (φτέρνες) που είναι πλησιέστερα στο σημείο απογείωσης με ταινία μέτρησης η οποία είναι ξεδιπλωμένη δίπλα και κατά μήκος του χώρου προσγείωσης.

Βαθμολογία

Η καλλίτερη προσπάθεια ενός αθλητή βαθμολογείται και καταγράφεται στο σύνολο της ομάδας.

Βοηθοί

Για το αγώνισμα αυτό απαιτείται ένας βοηθός για κάθε ομάδα. Το πρόσωπο αυτό θα έχει να:

- ελέγχει και να ρυθμίζει τη διαδικασία (κουτσό, βήμα, άλμα, προσγείωση με τα δυο πόδια)
- καταγράφει τα αποτελέσματα
- καταγράφει τις βαθμολογίες στην κάρτα αγώνισματος

4 ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΓΩΝΑ

4.1 Σύστημα Βαθμολόγησης

Το σύστημα βαθμολόγησης του «Στίβος για Παιδιά» είναι σαφές και ξεκάθαρο και δεν απαιτεί κομπιούτερ ή κάποια εξειδικευμένη γνώση όσο αφορά κανονισμούς στίβου. Για αγώνα 9 ομάδων χρειάζεται μόνο ένας άνθρωπος ο οποίος θα ενημερώνει τη βαθμολογία. Τα αποτελέσματα είναι αρκετά απλά και μπορούν να ανακοινώνονται μόλις δυο λεπτά μετά το πέρας του τελευταίου αγωνίσματος. Δεν είναι απαραίτητος πίνακας αποτελεσμάτων.

Περιληπτικά, η βαθμολόγηση βασίζεται στις ακόλουθες οδηγίες:

- Η μέγιστη βαθμολόγηση εξαρτάται από τον αριθμό των ομάδων που συμμετέχουν σε μία ηλικιακή κατηγορία. Για παράδειγμα, όταν συμμετέχουν 9 ομάδες, η καλλίτερη σε ένα αγώνισμα θα πάρει 9 βαθμούς, η δεύτερη 8 βαθμούς, η τρίτη 7 βαθμούς κ.ο.κ., μέχρι την τελευταία που θα λάβει 1 βαθμό.
- Αμέσως μετά την ολοκλήρωση ενός αγωνίσματος, το συνολικό αποτέλεσμα μεταφέρεται και φαίνεται στον πίνακα αποτελεσμάτων.
- Αν δυο ή περισσότερες ομάδες έχουν το ίδιο αποτέλεσμα σε ένα αγώνισμα, τότε όλες οι ομάδες παίρνουν τους ίδιους βαθμούς που αντιστοιχούν σε αυτή τη θέση. Η επόμενη ομάδα κατατάσσεται στη θέση αντίστοιχα με τις ομάδες που την ξεπερνούν και βαθμολογείται ανάλογα.
- Η νικήτρια ομάδα είναι αυτή που συγκεντρώνει την υψηλότερη βαθμολογία στο τέλος όλων των αγωνισμάτων.

4.2 Βαθμολογία Δρομικών Αγωνισμάτων

Στα δρομικά αγωνίσματα ο χρόνος αντιστοιχεί στο καταγεγραμμένο αποτέλεσμα.

Στα ατομικά αγωνίσματα των 11/12 ετών, ο χρόνος καταγράφεται και συναθροίζεται για το αποτέλεσμα της ομάδας.

4.3 Βαθμολογία Αλμάτων και Ρίψεων

Στα άλματα και τις ρίψεις κάθε συμμετέχων πρέπει να αγωνιστεί σε όλα τα αγωνίσματα με τον αντίστοιχο αριθμό προσπαθειών. Το σύνολο των ατομικών καλλίτερων επιδόσεων είναι και το αποτέλεσμα της ομάδας σε κάθε αγώνισμα ξεχωριστά. Η καταγραφή και η βαθμολόγηση γίνεται στις κάρτες αγώνα.

4.4 Μέτρηση στα Άλματα και τις Ρίψεις

Στο πρόγραμμα «Στίβος για Παιδιά» η διαδικασία μέτρησης που χρησιμοποιείται (απευθείας με καταγραφή από μετροταινία ξεδιπλωμένη στο έδαφος) είναι η ίδια και για τις τρεις ηλικιακές κατηγορίες. Η μέτρηση μετρίεται πάντοτε σε 90° (ορθή γωνία) από τη γραμμή ρίψης προς το σημείο όπου το ριπτικό αντικείμενο (ιατρική μπάλα ή δίσκος) προσγειώνεται. Όταν ένα αντικείμενο προσγειώνεται ανάμεσα σε δυο τομείς μέτρησης, τότε στον αθλητή πιστώνεται η καλλίτερη ρίψη κατά περίπτωση.

4.5 Τελική Κατάταξη

Προκειμένου να υπάρχει μία γρήγορη καταχώρηση και συνολική βαθμολόγηση χρησιμοποιείται ένας πίνακας αποτελεσμάτων. Αυτός ο πίνακας αποτελεσμάτων μπορεί να είναι από οποιοδήποτε υλικό και να μπορεί να απεικονίζει τη βαθμολογία όλων των ομάδων σε όλα τα αγωνίσματα.

Αμέσως μετά την ολοκλήρωση ενός αγωνίσματος, οι κάρτες του αγωνίσματος από κάθε σταθμό συγκεντρώνονται από τους βοηθούς αγωνίσματος και υποβάλλονται προς το βοηθό του πίνακα αποτελεσμάτων για την περαιτέρω αξιολόγηση και κατάταξη των ομάδων. Μόλις όλες οι ομάδες ολοκληρώσουν ένα αγώνισμα και τα αντίστοιχα αποτελέσματα μεταφερθούν στον πίνακα αποτελεσμάτων, η κατάταξη των ομάδων σε αυτό το αγώνισμα ορίζεται επακριβώς. Οι βαθμολογίες τότε απεικονίζονται με ξεκάθαρο και ευανάγνωστο τρόπο.

Μετά την ολοκλήρωση όλων των αγωνισμάτων, συναθροίζεται μόνο η τελική βαθμολογία κάθε ομάδας αντικατοπτρίζοντας τη συνολική κατάταξη μίας ομάδας σε σχέση με τις επιμέρους βαθμολογίες που συγκέντρωσε. Νικήτρια φυσικά είναι η ομάδα που συγκέντρωσε την υψηλότερη βαθμολογία.

Αυτή η ανοιχτή καταγραφή και ο υπολογισμός των αποτελεσμάτων είναι μία διαδικασία αξιολόγησης δίκαιη και φανερή για τον καθένα. Όσοι εμπλέκονται μπορούν ανά πάσα στιγμή να είναι ενήμεροι για την εξέλιξη και πρόοδο των ομάδων παρακολουθώντας τις τρέχουσες βαθμολογίες στον πίνακα αποτελεσμάτων στη διάρκεια όλου του αγώνα. Τα αποτελέσματα που διαρκώς προβάλλονται και μεταβάλλονται είναι το κλειδί που συντηρεί στα παιδιά το συναγωνισμό και τον ενθουσιασμό σε υψηλά επίπεδα.

5 ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

5.1 Προετοιμασία

Οι παρακάτω οργανωτικές υποδείξεις θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όταν οργανώνονται αγώνες του προγράμματος «Στίβος για Παιδιά» έτσι ώστε να διασφαλίζεται η ομαλή και απροβλημάτιστη διεξαγωγή των:

- Όλος ο εξοπλισμός θα πρέπει να βρίσκεται εκ των προτέρων στο πλησιέστερο σημείο απ' όπου πρόκειται να χρησιμοποιηθεί.
- Θα πρέπει να είναι διαθέσιμοι 4 – 6 άνθρωποι οι οποίοι να γνωρίζουν και να έχουν εμπεδώσει το σχέδιο εγκατάστασης. Ένας Επικεφαλής Οργανωτής επιβλέπει και ελέγχει την εγκατάσταση του εξοπλισμού.
- Αυτοί οι 6 – 8 άνθρωποι θα πρέπει να χωριστούν σύμφωνα με τα επιλεγμένα αγωνίσματα (προτεραιότητα δίνεται στα δρομικά αγωνίσματα).
- Ένα πλάνο του τρόπου εγκατάστασης χρειάζεται να σχεδιαστεί ώστε να επιτευχθεί ο καλλίτερος συντονισμός.
- Από τη στιγμή που θα έχει ολοκληρωθεί η εγκατάσταση, ένα θερμό καλωσόρισμα πρέπει να δοθεί σε όλα τα παιδιά όπως αυτά έρχονται. Μετά τη σύντομη εισαγωγή σχετικά με τα βασικά της διεξαγωγής του αγώνα, οργανώνεται μία κοινή προθέρμανση για 10 λεπτά το πολύ, κατά προτίμηση με τη συνοδεία μουσικής.
- Μετά την προθέρμανση οι ομάδες σχηματίζονται. Τα παιδιά κατανέμονται στους διάφορους σταθμούς και στον κάθε σταθμό δίνονται σύντομες οδηγίες ως προς τη διεξαγωγή της πρώτης άσκησης.

5.2 Δηλώσεις και Πινάκια Αγωνισμάτων

5.2.1 Έντυπα Δηλώσεων Ομάδων

Για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα μία προεγγραφή των συμμετεχόντων ομάδων είναι σημαντική. Τα αγωνίσματα είναι επιλεγμένα σύμφωνα με τον αριθμό των προεγγραφών. Με την άφιξη των ομάδων στον αγωνιστικό χώρο, οι κάρτες των ομάδων με τις λίστες των ονομάτων παραδίδονται στους βοηθούς για να μπορέσουν οι τελευταίοι να βαθμολογήσουν.

5.2.2 Έντυπα Αγωνίσματος

Για να διευκολυνθεί η ομαλή διεξαγωγή των αγώνων, προτείνονται κάποια έτοιμα έντυπα. Αυτά μπορούν να φωτοτυπηθούν κατά περίπτωση από τους οργανωτές.

Α) Έντυπο Δρομικού Αγωνίσματος (Ταχύτητα / Αντοχή)

ΔΡΟΜΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Χρώμα/Ομάδα :

Ηλικία :

ΟΜΑΔΑ	Ταχύτητες/Εμπόδια	Ταχύτητες/Στάλομ	«Φόρμουλα 1»

Μέχρι 4 ομάδες το ανώτερο μπορούν να καταχωρηθούν σε αυτό το έντυπο. Κάτω από την επικεφαλίδα «Αριθμός» καταχωρείται ο αριθμός των ομάδων, υποδεικνύοντας τον αριθμό των διαδρόμων του στίβου που θα χρησιμοποιηθούν.

Συστήνεται η επιλογή ξεχωριστών χρωμάτων για τα νούμερα κάθε ομάδας ώστε να προσδιορίζονται εύκολα τα μέλη στις αντίστοιχες ομάδες. Το χρώμα κάθε ομάδας καταγράφεται στο έντυπο αγωνίσματος και υποδεικνύεται επίσης στον πίνακα αποτελεσμάτων.

Τα δρομικά αγωνίσματα επίσης στο έντυπο αγωνισμάτων κατατάσσονται με τη σειρά τέλεσης των.

Για δρομικά αγωνίσματα αντοχής, το χρώμα, διαφορετικό για κάθε ομάδα, αποτελεί σημαντική καθοδήγηση.

Το αποτέλεσμα κάθε ομάδας μεταφέρεται απευθείας στον πίνακα αποτελεσμάτων μόλις ολοκληρωθεί το αγώνισμα.

Β) Έντυπο Αλμάτων Ριπτικών Αγωνισμάτων

ΑΛΜΑΤΑ / ΡΙΠΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Χρώμα/Ομάδα :

Ηλικία :

	Όνομα	1 ^η Προσπάθεια	2 ^η Προσπάθεια	Καλλίτερη επίδοση
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
		Σύνολο Ομάδας :		

Τα έντυπα και για τις δυο κατηγορίες αγωνισμάτων είναι ιδανικά. Εντούτοις, θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη τα παρακάτω.

Θα πρέπει να καταγράφονται όλες οι επιδόσεις στα έντυπα και επίσης και το χρώμα κάθε ομάδας και το αγώνισμα που διεξάγεται θα έχουν και αυτά καταγραφεί στο έντυπο. Θα αναφέρεται επίσης στο έντυπο η καλλίτερη επίδοση και η βαθμολογία που επετεύχθη από την ομάδα. (σύνολο ή ατομικό αποτέλεσμα).

Η επικεφαλίδα “Ηλικία” σημαίνει την ηλικιακή κατηγορία της ομάδας που εκείνη τη στιγμή αγωνίζεται. Θα πρέπει να επισημαίνεται στην περίπτωση διαφόρων ηλικιακών κατηγοριών που λαμβάνουν μέρος.

Οι επικεφαλίδες «1^η Προσπάθεια» και «2^η Προσπάθεια» αναφέρονται φυσικά στην πρώτη και δεύτερη προσπάθεια σε μιά δοθείσα άσκηση. Δεν είναι απαραίτητο οι δυο προσπάθειες

να γίνονται η μία αμέσως μετά την άλλη. Η καλλίτερη επίδοση καταγράφεται στην τελευταία στήλη κάτω από την επικεφαλίδα «Καλλίτερη Επίδοση».

Τέλος, το σύνολο των καλλίτερων επιδόσεων κάθε μέλους ομάδας καταχωρείται δίπλα από την επικεφαλίδα «Σύνολο Ομάδας».

5.3 Πίνακας Αποτελεσμάτων

Όπως θα συνέβαινε και σε μεγάλους αγώνες ένας πίνακας αποτελεσμάτων κρίνεται απαραίτητος. Θα μπορούσε να τοποθετηθεί στο κέντρο της εγκατάστασης ώστε να παραμένει ορατός σε όλους. Ο πίνακας αποτελεσμάτων είναι ένα σημαντικό «εργαλείο» για να κρατήσεις το ενδιαφέρον των παιδιών σε υψηλό επίπεδο. Ο πίνακας αποτελεσμάτων θα πρέπει να ενημερώνεται συνέχεια και να έχει τα αποτελέσματα διαθέσιμα πολύ γρήγορα στο τέλος κάθε αγωνίσματος. Παρακάτω παρατίθεται ένα υπόδειγμα τέτοιου πίνακα.

		Εμπόδια	Σλάλομ	Φόρμουλα 1	Αντοχή	Επί Κοντό	Άλματα με σκονιάκι	Σταυρωτά Άλματα	Άλματα χωρίς φόρα	Τρέξιμο Σκάλας	Στόχος	Ακόντιο	Ρίψη Γονάτισης	Ρίψη προς τα πίσω	Περιστροφική Ρίψη	Βαθμοί	Κατάταξη
Κόκκινοι	Αποτέλεσμα																
	Βαθμοί																
Κίτρινοι	Αποτέλεσμα																
	Βαθμοί																
Πράσινοι	Αποτέλεσμα																
	Βαθμοί																
Μπλε	Αποτέλεσμα																
	Βαθμοί																
Πορτοκαλί	Αποτέλεσμα																
	Βαθμοί																
Άσπροι	Αποτέλεσμα																
	Βαθμοί																
Καφέ	Αποτέλεσμα																
	Βαθμοί																
Βιολετί	Αποτέλεσμα																
	Βαθμοί																
	Αποτέλεσμα																
	Βαθμοί																

5.4 Προσδιορισμός Ομάδων / Διαμόρφωση Εγκατάστασης

- Η αναγνώριση και ο προσδιορισμός των ομάδων είναι σημαντικά. Οι ομάδες μπορούν να φορούν χρωματιστά γιλέκα προπόνησης ή κομμάτια υφασμάτινα ως περιβραχιόνια οι αρχηγοί των ομάδων. Τα στοιχεία εκείνα που βοηθούν να ξεχωρίζουν οι ομάδες βελτιώνουν τη διοργάνωση και αποτελούν σημαντική βοήθεια για τους οργανωτές.
- Η διαμόρφωση της εγκατάστασης είναι εξέχουσας σημασίας για τη διοργάνωση. Τα όρια του αγωνιστικού χώρου θα πρέπει να είναι σημειωμένα ξεκάθαρα. Κάθε σταθμός αγωνίσματος θα πρέπει να είναι οριοθετημένος (με κώνους, πλαστικά μπουκάλια κλπ). Λαμβάνοντας κάποια προληπτικά μέτρα είναι απαραίτητο να διαφυλάξουμε την ποιότητα των αγώνων και την ασφάλεια τόσο των αγωνιζομένων όσο και των θεατών.

5.5 Οργανωτικό Προσωπικό και Βοηθοί

Όπως σε κάθε διοργάνωση έτσι και στο πρόγραμμα «Στίβος για Παιδιά» είναι απαραίτητος ένας μηχανισμός από κριτές και βοηθούς οι οποίοι θα διασφαλίσουν ότι τα αγωνίσματα διεξάγονται με σωστές διαδικασίες και σύμφωνα με τους όρους του καθενός από αυτά.

Εντούτοις, πέραν του ρόλου τους ως μέρος της διοργάνωσης, οι βοηθοί θα πρέπει να παρέχουν υποστήριξη στα παιδιά και να λειτουργούν ως υποκινητές κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κάθε απόφαση που λαμβάνεται αποσκοπεί στο να κάνει τον αγώνα ευχάριστο για τα παιδιά.

Αυτή η πρότυπη προσέγγιση υποδηλώνει τη δημιουργία ενός σώματος οργανωτών εξειδικευμένων σε τέτοιους συμμετέχοντες.

Το προσωπικό αποτελείται από τους ακόλουθους:

- Τον «Οργανωτή της Διοργάνωσης»: έχει την γενική επισκόπηση και εμπλέκεται στη διοργάνωση ως ο κύριος εκφραστής της επικοινωνίας και αυτός που λύνει προβλήματα. Αυτός επίσης ανακοινώνει τις αλλαγές των σταθμών του αγώνα.
- Τον «Επικεφαλής του Πίνακα Αποτελεσμάτων»: λειτουργεί ως ο γενικός γραμματέας, ελέγχοντας τα έντυπα, χρησιμοποιώντας αποτελεσματικά τους βοηθούς και προετοιμάζοντας την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων.
- Τον «Αφέτη» και δυο «Χρονομέτρες»: αυτοί είναι απαραίτητοι για τα Δρομικά Αγωνίσματα. Ακόμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εγκατάσταση και απεγκατάσταση του εξοπλισμού.
- Τους «Βοηθούς»: Αυτοί μπορεί να είναι ένας ή δυο και χρειάζονται να επιτηρούν την τήρηση των κανόνων, την τάξη στο χώρο καθώς και την ασφάλεια.

5.6 Επίσημη Ανακοίνωση Αποτελεσμάτων

Η τελετή απονομής βραβείων είναι ένα απόλυτο «ΠΡΕΠΕΙ» για κάθε διοργάνωση «Στίβος για Παιδιά».

Για μεγιστοποίηση της θετικής εικόνας του αγώνα, τα αποτελέσματα πρέπει να ανακοινώνονται εντός των επομένων δυο λεπτών μετά την ολοκλήρωση του τελευταίου αγωνίσματος. Κάθε ομάδα και κάθε παιδί θα πρέπει να φύγει από τους αγώνες γνωρίζοντας τα συνολικά αποτελέσματα καθώς και πόσο η προσωπική του προσπάθεια συνέβαλλε σε αυτό το αποτέλεσμα.

Κάθε συμμετέχον παιδί πρέπει να πάρει ένα δίπλωμα ως ανταμοιβή.

Η επίσημη ανακοίνωση των αποτελεσμάτων είναι επίσης η καλλίτερη ευκαιρία για να ευχαριστήσουμε τους βοηθούς δημόσια και με επίσημο τρόπο.

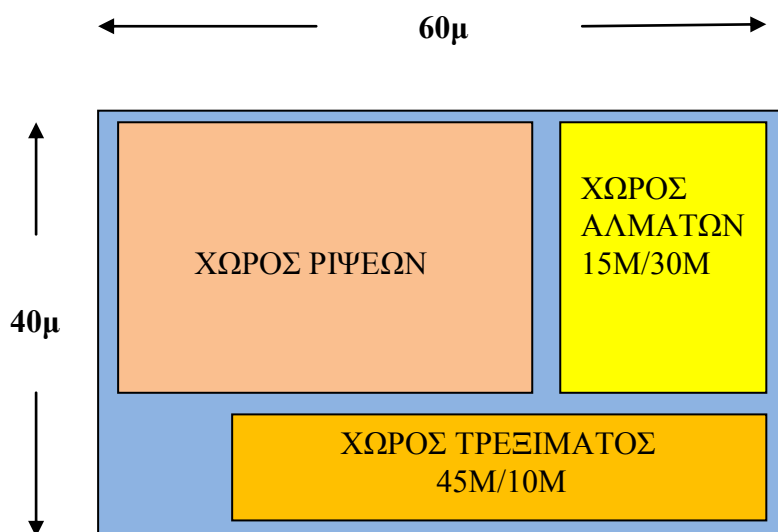
6. ΕΝΤΥΠΑ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΕΣ

6.1 Κατάλογος εξοπλισμού (9 ομάδες)

Αγώνισμα	Εξοπλισμός
ΔΡΟΜΟΙ	
Ταχύτητες / Εμπόδια – Πήγαινε έλα	3 χρονόμετρα, 12 εμπόδια, 6 κοντάρια (κοντάρια του κόρνερ), 3 μαλακές σκυτάλες δακτυλίδια
Ταχύτητες / Εμπόδια – Στροφές Φόρμουλα	3 χρονόμετρα, 6 κοντάρια με σημαίες, 6 κώνους, 6 εμπόδια, 1 μετροταινία
Ταχύτητες / Σλάλομ – Πήγαινε έλα	12 κοντάρια σλάλομ (επιπλέον του εξοπλισμού για τις ταχύτητες και τα εμπόδια)
Στροφές Φόρμουλα – Σκυταλοδρομία Ταχύτητας	3 χρονόμετρα, 6 κοντάρια με σημαίες, 6 κώνοι
Φόρμουλα 1	9 εμπόδια, 12 κοντάρια σλάλομ, 3 στρώματα, 3 χρονόμετρα, 30 σημάδια/κώνους, 3 μαλακές σκυτάλες δακτυλίδια
Δρόμος με Εμπόδια	3 χρονόμετρα, 6 κοντάρια με σημαίες, 6 κώνοι, 12 εμπόδια, 1 μετροταινία
Δρόμος Αντοχής 8 λεπτών	9 κοντάρια του κόρνερ, 20 κάρτες για κάθε παιδί, 1 μετροταινία
Δρόμος Αντοχής 1000μ	10 κώνοι, 2 κοντάρια με σημαίες, 2 χρονόμετρα, κάρτες αγωνίσματος, 1 μετροταινία
Δρόμος Αντοχής αυξανόμενου ρυθμού	10 κώνοι, 2 κοντάρια με σημαίες, τον πίνακα ταχύτητας, 1 χρονόμετρο, 1 μετροταινία
ΑΛΜΑΤΑ	
Άλματα με κοντάρι	2 κοντάρια, 6 στρώματα γυμναστικής, 1 μετροταινία, 1 κώνο υποδείξης γραμμής αφητηρίας
Άλμα σε Ύψος/Μήκος με κοντάρι	1 υπερπηδήσιμο εμπόδιο (max 1μ ύψος), 1 σκάμμα (επιπρόσθετα σε αυτό για τα άλματα με κοντάρι)
Άλματα με σκοινάκι	1 σκοινάκι, 1 χρονόμετρο
Άλματα βατράχου	1 μετροταινία (30μ), 1 μαρκαδόρο, 1 σημάδι/κώνο
Σταυρωτά άλματα	1 τάπητα σε σχήμα σταυρού, 1 χρονόμετρο
Τρέξιμο «σκάλας»	1 σκάλα, 1 χρονόμετρο, 2 κώνοι
Τριπλούν μικρής φόρας	1 μετροταινία, 2 κώνοι, 1 κάρτα αγωνίσματος
Μήκος μικρής φόρας	1 μετροταινία, 2 κώνοι, 1 κάρτα αγωνίσματος
Άλμα σε Μήκος με συγκεκριμένους κανόνες	8 κώνοι, 3 στεφάνια
ΡΙΨΕΙΣ	
Ρίψη Στόχου	2 στυλοβάτες (ή τέρμα ποδοσφαίρου), 1 πήχυς ή σκοινί (2,5μ ύψος), 2 μπάλες Vortex
Ρίψη Ακοντίου μικρών παιδιών	2 μαλακά ακόντια (2 TURBOJAV) , 1 μετροταινία (30μ), 1 κώνο για κάθε μέτρο
Ρίψη παιδικού Ακοντίου	8 κώνοι, 1 μετροταινία (30μ), 2 κατάλληλα ακόντια
Ρίψη από γονάτιση	2 ιατρικές μπάλες (1 κιλό), 1 μετροταινία (20μ), 1 στρώμα γυμναστικής, 1 κώνο για κάθε μέτρο
Ρίψη προς τα πίσω επάνω από το κεφάλι	2 μπάλες ρίψης, 2 στυλοβάτες (ή τέρμα ποδοσφαίρου), σημάδια, 1 κώνο για κάθε μέτρο
Περιστροφική Ρίψη	2 δίσκοι (ludidiscs), 8 κώνοι, 1 μετροταινία (30μ)

Ρίψη παιδικού Δίσκου	2 μπάλες Vortex, 1 σκοινί, 2 κοντάρια, 1 σκάμμα
ΧΩΡΟΣ ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ:	
Σχόλια: Όλοι οι σταθμοί πρέπει να είναι αριθμημένοι ώστε να είναι ξεκάθαρη η διαδοχική σειρά των αγωνισμάτων. Πρέπει να προβλέπεται ένας ενήλικας συνοδός σε κάθε ομάδα με όλες τις κάρτες αγωνισμάτων καθώς και με το σχέδιο των σταθμών.	

6.2 Οργάνωση των Σταθμών Αγωνισμάτων



Παράδειγμα διάταξης-οργάνωσης των Σταθμών Αγωνισμάτων

Κάθε Διοργανωτής Αγώνων θα αποφασίσει για τις εγκαταστάσεις μίας διοργάνωσης και τον χωροταξικό σχεδιασμό αφού λάβει υπόψη του και αναλύσει όλους τους διαφορετικούς παράγοντες που παίζουν ρόλο σε μιά τέτοια απόφαση. Η ασφάλεια και η εύκολη μετακίνηση των ομάδων των παιδιών είναι οι αποφασιστικοί παράγοντες για την οργάνωση των σταθμών των αγωνισμάτων.

Θα πρέπει τέλος να ληφθεί υπόψη η οριοθέτηση των διαφορετικών χώρων (τρεξίματος, αλμάτων, ρίψεων) με ιστούς και σημαίες. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην ασφάλεια των παιδιών και για το σκοπό αυτό πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψη όλα τα δυνατά μέτρα ασφαλείας.

6.3 Έντυπα

Αγώνας Δρόμου Αντοχής 8 λεπτών (Κατάταξη)

	Ομάδα / Χρώμα	Βαθμοί (1 για κάθε μπάλα)	Θέση
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Λίστα Ομάδας

	Ομάδα:	Χρώμα:
	Όνομα	Επίθετο
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Κάρτα αγωνίσματος για Ταχύτητες, Άλματα και Ριπτικά αγωνίσματα – 11/12 ετών

Ομάδες:

Γκρουπ	Προσπάθεια 1	Προσπάθεια 2	Προσπάθεια 3	Καλλίτερη επίδοση
A				
A				
A				
A				
A				
			Σύνολο A	
B				
B				
B				
B				
B				
			Σύνολο B	

Σημ.:

Αν τα παιδιά ηλικίας 11 και 12 ετών έχουν ήδη δοκιμάσει τα είδη των αγωνισμάτων που αφορούν στις μικρότερες κατηγορίες, ο αγώνας μεταξύ των αντιπάλων στα αγωνίσματα για αυτή την ηλικιακή κατηγορία θα πρέπει να αλλάξει.

Η ηλικιακή κατηγορία που αγωνίζεται σε κάθε σταθμό αγωνισμάτων αποτελείται από 2 και μισή ομάδα όπως ακολούθως:

6 ομάδες: AB ΓΔ ΕΖ Α1 με Β1, Α2 με Β2 κλπ

9 ομάδες: ABΓ ΔΕΣΤ ΖΗΘ Α1 με Β1, Α2 με Γ1, Β2 με Γ2 κλπ

Τα επιμέρους αποτελέσματα αναρτώνται στο συγκεντρωτικό πίνακα.

Όσο αφορά τη Σκυταλοδρομία και τα ατομικά δρομικά αγωνίσματα, οι ομάδες παραμένουν μαζί.

Πίνακας αποτελεσμάτων: Αγώνισμα για 11 – 12 ετών

	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	Σύνολο	Θέση
Ομάδες												
A1												
A2												
Σύνολο A												
B1												
B2												
Σύνολο B												
Γ1												
Γ2												
Σύνολο Γ												
Δ1												
Δ2												
Σύνολο Δ												
E1												
E2												
Σύνολο E												
ΣΤ1												
ΣΤ2												
Σύνολο ΣΤ												
Z1												
Z2												
Σύνολο Z												
H1												
H2												
Σύνολο H												
Θ1												
Θ2												
Σύνολο Θ												

Αγώνας Δρόμου Αντοχής Αυξανόμενου Ρυθμού και Αγώνας Αντοχής 1000μ

	Ομάδες	Αποτελέσματα 1000μ	Αποτελέσματα Δρόμου Αυξανόμενου Ρυθμού
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Σχηματισμοί ομάδων με αποτελέσματα ατομικών αγωνισμάτων

**Αγώνισμα/
ΟΜΑΔΕΣ/**

ΧΡΩΜΑΤΑ

Γκρουπ	Επίθετο	Όνομα	Επίδοση/Αγώνισμα
A			
A			
A			
A			
A			
		Σύνολο A	
B			
B			
B			
B			
B			
		Σύνολο B	

6.4 Λίστα Προσωπικού Διοργάνωσης (9 Ομάδες)

Λειτουργία/Αγώνισμα	Ανά Σταθμό	Σύνολο
Συντονιστής	1	1
Βοηθός ανά ομάδα	1	9/6
Εκφωνητής	1	1
Βοηθός Πίνακα Αποτελεσμάτων	1 ή 2	1 ή 2
Χρονομέτρης	2/3	2/3
Αφέτης	1	1
1 ^ο Ριπτικό Αγώνισμα	2	2
2 ^ο Ριπτικό Αγώνισμα	2	2
3 ^ο Ριπτικό Αγώνισμα	2	2
1 ^ο Αλματικό Αγώνισμα	1	1
2 ^ο Αλματικό Αγώνισμα	1	1
3 ^ο Αλματικό Αγώνισμα	1	1
(Δρόμοι Αντοχής)		*
Σύνολο		25

* Οι Κριτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλούς ρόλους σε όλη τη διοργάνωση.

* Αθλητές ή γονείς μπορούν να είναι πολύ χρήσιμοι ως ενήλικες συνοδοί.

ΣΥΝΗΜΜΕΝΟ 1

Περιστροφές στους αγώνες Στίβου για Παιδιά

Παράδειγμα πινάκων αγώνα διοργάνωσης

Οργάνωση μιάς συνάντησης: 6 ομάδες των 10 αθλητών ηλικίας 11 και 12 ετών που παίρνουν μέρος σε αγώνα 7 αγωνισμάτων

Ομάδα	Γκρουπ	1 ^ο αγώνισμα	2 ^ο αγώνισμα	3 ^ο αγώνισμα	4 ^ο αγώνισμα	5 ^ο αγώνισμα	6 ^ο αγώνισμα	7 ^ο αγώνισμα
A	A1	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Ακόντιο	Ιατρική μπάλα	Επί Κοντώ	Τριπλούν	Αντοχή
	A2	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Ιατρική μπάλα	Ακόντιο	Τριπλούν	Επί Κοντώ	Αντοχή
B	B1	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Ακόντιο	Ιατρική μπάλα	Επί Κοντώ	Τριπλούν	Αντοχή
	B2	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Ιατρική μπάλα	Ακόντιο	Τριπλούν	Επί Κοντώ	Αντοχή
Γ	Γ1	Ακόντιο	Ιατρική μπάλα	Επί Κοντώ	Τριπλούν	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Αντοχή
	Γ2	Ιατρική μπάλα	Ακόντιο	Τριπλούν	Επί Κοντώ	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Αντοχή
Δ	Δ1	Ακόντιο	Ιατρική μπάλα	Επί Κοντώ	Τριπλούν	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Αντοχή
	Δ2	Ιατρική μπάλα	Ακόντιο	Τριπλούν	Επί Κοντώ	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Αντοχή
E	E1	Επί Κοντώ	Τριπλούν	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Ακόντιο	Ιατρική μπάλα	Αντοχή
	E2	Τριπλούν	Επί Κοντώ	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Ιατρική μπάλα	Ακόντιο	Αντοχή
ΣΤ	ΣΤ1	Επί Κοντώ	Τριπλούν	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Ακόντιο	Ιατρική μπάλα	Αντοχή
	ΣΤ2	Τριπλούν	Επί Κοντώ	Ταχύτητα Σκυτάλη	Εμπόδια	Ιατρική μπάλα	Ακόντιο	Αντοχή

Πίνακας Περιστροφών για 5 Ομάδες – 7/8 & 9/10 ετών (Παράδειγμα)

Ομάδες	Αγώνισμα 10΄	Αγώνισμα 10΄	Αγώνισμα 10΄	Αγώνισμα 10΄	Αγώνισμα 10΄	Αγώνισμα 10΄	Αγώνισμα 10΄
Ομάδα 1	Φόρμουλα 1	Ταχύτητα Εμπόδια	Ακόντιο	Ιατρική μπάλα	Σταυρωτά Άλματα	Κοντάρι	Αντοχή
Ομάδα 2	Φόρμουλα 1	Ταχύτητα Εμπόδια	Ιατρική μπάλα	Ακόντιο	Κοντάρι	Σταυρωτά Άλματα	Αντοχή
Ομάδα 3	Σταυρωτά Άλματα	Κοντάρι	Φόρμουλα 1	Ταχύτητα	Ιατρική μπάλα	Ακόντιο	Αντοχή
Ομάδα 4	Κοντάρι	Σταυρωτά Άλματα	Φόρμουλα 1	Εμπόδια	Ακόντιο	Ιατρική μπάλα	Αντοχή
Ομάδα 5	Ιατρική μπάλα	Ακόντιο	Σταυρωτά Άλματα	Κοντάρι	Φόρμουλα 1	Ταχύτητα Εμπόδια	Αντοχή

Πίνακας για 6 Ομάδες – 7/8 & 9/10 (παράδειγμα πίνακα διοργάνωσης)

	Περιστροφή 6 ομάδων						
Αγώνας με 6 ομάδες αποτελούμενες από 10 αθλητές							
Χρονομέτρηση ομάδα	10΄	20΄	30΄	40΄	50΄	60΄	70΄
1	Δρόμος 1	Δρόμος 2	Σταυρωτά άλματα	Κοντάρι	Ιατρική μπάλα	Ρίψη μπάλας Vortex	αντοχή
2	Δρόμος 1	Δρόμος 2	Κοντάρι	Σταυρωτά άλματα	Ρίψη μπάλας Vortex	Ιατρική μπάλα	αντοχή
3	Σταυρωτά άλματα	Κοντάρι	Ιατρική μπάλα	Ρίψη μπάλας Vortex	Δρόμος 1	Δρόμος 2	αντοχή
4	Κοντάρι	Σταυρωτά άλματα	Ρίψη μπάλας Vortex	Ιατρική μπάλα	Δρόμος 1	Δρόμος 2	αντοχή
5	Ιατρική μπάλα	Ρίψη μπάλας Vortex	Δρόμος 1	Δρόμος 2	Σταυρωτά άλματα	Κοντάρι	αντοχή
6	Ρίψη μπάλας Vortex	Ιατρική μπάλα	Δρόμος 1	Δρόμος 2	Κοντάρι	Σταυρωτά άλματα	αντοχή

Περιστροφή σταθμών αγωνισμάτων: 9 ομάδες – 7/8 & 9/10 ετών (παράδειγμα)

Ομάδα	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	6 ^ο	7 ^ο	8 ^ο	9 ^ο	10 ^ο
1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Τρέξιμο Σκάλας	Σταυρωτά Άλματα	Κοντάρι	Ακόντιο	Περιστροφική Ρίψη	Ρίψη Ι. μπάλας πίσω	Τέλος
2	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Σταυρωτά Άλματα	Κοντάρι	Τρέξιμο Σκάλας	Ρίψη Ι. μπάλας πίσω	Ακόντιο	Περιστροφική Ρίψη	Τέλος
3	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Κοντάρι	Τρέξιμο Σκάλας	Σταυρωτά Άλματα	Περιστροφική Ρίψη	Ρίψη Ι. μπάλας πίσω	Ακόντιο	Τέλος
4	Ακόντιο	Περιστροφική Ρίψη	Ρίψη Ι. μπάλας πίσω	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Τρέξιμο Σκάλας	Σταυρωτά Άλματα	Κοντάρι	Τέλος
5	Ρίψη Ι. μπάλας πίσω	Ακόντιο	Περιστροφική Ρίψη	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Σταυρωτά Άλματα	Κοντάρι	Τρέξιμο Σκάλας	Τέλος
6	Περιστροφική Ρίψη	Ρίψη Ι. μπάλας πίσω	Ακόντιο	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Κοντάρι	Τρέξιμο Σκάλας	Σταυρωτά Άλματα	Τέλος
7	Τρέξιμο Σκάλας	Σταυρωτά Άλματα	Κοντάρι	Ακόντιο	Περιστροφική Ρίψη	Ρίψη Ι. μπάλας πίσω	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Τέλος
8	Σταυρωτά Άλματα	Κοντάρι	Τρέξιμο Σκάλας	Ρίψη Ι. μπάλας πίσω	Ακόντιο	Περιστροφική Ρίψη	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Τέλος
9	Κοντάρι	Τρέξιμο Σκάλας	Σταυρωτά Άλματα	Περιστροφική Ρίψη	Ρίψη Ι. μπάλας πίσω	Ακόντιο	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Ταχύ/τα Φόρμουλα 1	Τέλος

ΣΥΝΗΜΜΕΝΟ 2

Ασφάλεια των συμμετεχόντων

Η ασφάλεια των συμμετεχόντων παραμένει η κύρια ευθύνη των Οργανωτών του «Στίβος για Παιδιά».

Γενικές Οδηγίες

- ασφαλείς εγκαταστάσεις
- όχι επικίνδυνος εξοπλισμός (ριπτικά αντικείμενα, κοντάρια)
- έμπειροι Κριτές
- σεβασμός της οργανωτικής διαδικασίας

<i>Αγωνίσματα</i>	<i>Κανόνες Ασφαλείας</i>
Ταχύτητες / Σκυταλοδρομίες	Όχι γλιστερό έδαφος, μαλακές κουλούρες/σκυτάλες και σημάδια
Εμπόδια / Σκυταλοδρομίες	Όχι γλιστερό έδαφος, μαλακές κουλούρες/σκυτάλες, σημάδια και υπερπηδήσιμα εμπόδια
Φόρμουλα 1	Μαλακά στρώματα γυμναστικής, ασφαλή σημάδια και εμπόδια, όχι γλιστερό έδαφος
Εμπόδια	Όχι γλιστερό έδαφος, υπερπηδήσιμα εμπόδια, «καθαρός» χώρος γύρω από τη γραμμή τερματισμού
8', 1000μ, Αντοχή αυξανόμενου ρυθμού	Διάδρομοι χωρίς επικινδυνότητες, τα παιδιά πρέπει να τυγχάνουν φροντίδας
Άλματα σε σκάμμα μήκους	Ανακάτωμα της άμμου στο σκάμμα, μικρός διάδρομος φόρας, όχι επικίνδυνα αντικείμενα στην άμμο
Άλματα	Μικρός διάδρομος φόρας, εκμάθηση τεχνικής τριπλούν, όχι γλιστερό μαλακό έδαφος
Κοντάρι	Μέχρι 2,5μ μήκος, όχι επικίνδυνα κοντάρια, προσγείωση στα μαλακά π.χ. σκάμμα μήκους, ελάχιστη εκμάθηση της τεχνικής
Ρίψη Ακοντίου	Κατάλληλο Ακόντιο (όχι επικίνδυνο), οργάνωση των γκρουπ, κατάλληλες συστάσεις
Περιστροφική Ρίψη	Κατάλληλα ριπτικά αντικείμενα, οργάνωση των γκρουπ, κατάλληλες συστάσεις
Ρίψη Ιατρικής Μπάλας	Μπάλα κατάλληλου βάρους, «καθαρή» περιοχή προς τα πίσω (για απώλεια της ισορροπίας)

ΣΥΝΗΜΜΕΝΟ 3

Υπόδειγμα Διπλώματος

